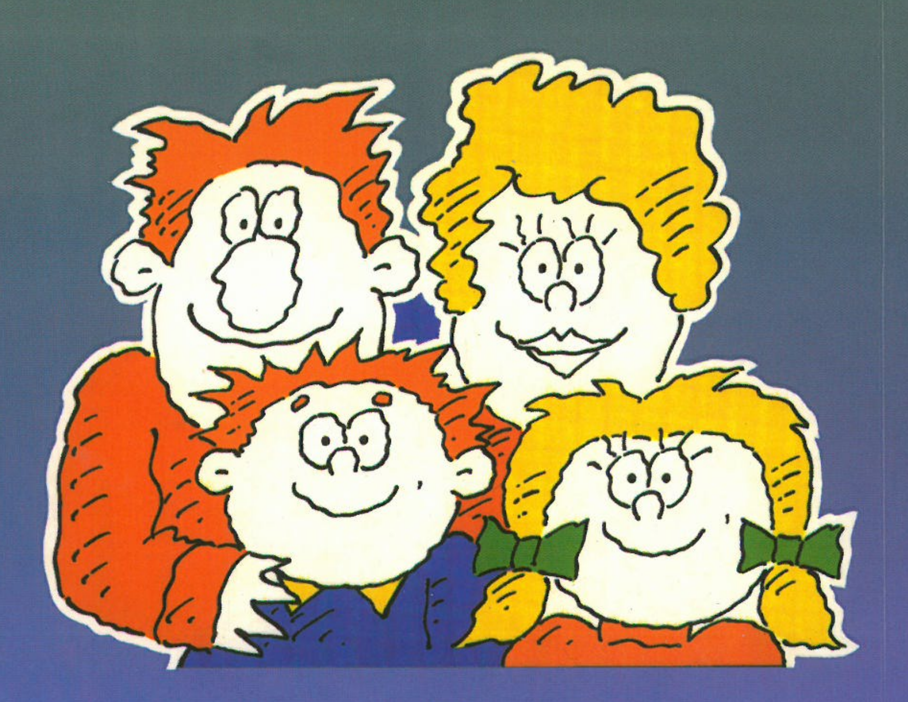
THE SECRET OF HAPPY CHILDREN

سر سعادة الأطفال

(دليل للآباء)

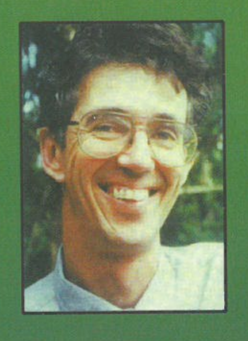
ترجمة

إياد ملحم





تأليف: ستيف بيدولف



نبذة عن المؤلف

بدأ ستيف بيدولف عمله كعالم نفس متخصص بشؤون الأسرة قبل عشرين سنة. ارتحل ليتعلم من الخبراء الممارسين في أستراليا، والولايات المتحدة، ونيوزيلندا وسنغافورة خلال الأيام الأولى لظهور العلاج النفسي للأسرة. وقد عمل طوال ذلك الوقت مع مئات الأسر، واكتشف حاجة الآباء إلى كتب إيجابية مساعدة.

لقد قاده نجاح «سر سعادة الأطفال» على نطاق عالمي إلى تكريس عمله على كيفية تربية الأهل لأطفالهم. حاضر ستيف في بلدان متنوعة مثل الصين، وألمانيا، وانجلترا، وجنوب أفريقيا حول تحقيق الانضباط دون ضرب، وحول تنشئة الأطفال لكي يصبحوا رجالاً آمنين، وموضوعات أخرى. وقد نشرت كتبه في خمس عشرة لغة. هذا، وتخصص ستيف كذلك في مساعدة الناس على الشفاء من آثار الرّهاب المرَضي، والتعسف، والإهمال الذي تعرضوا له في طفولتهم، وفي تدريب المهنيين المتخصصين في هذه المهارات.

غلاف مصطفى عبده

سر سعادة الأطفال
(دليل للآباء)

تأليف
ستيف بيدولف

ترجمة
إياد ملحم

١٥٥,٤
ب ي س ر
بيدولف، ستيف.
سر سعـادة الاطفال (دليل للآباء) / تأليف ستيف بيـدولف؛ ترجمة
اياد ملحم.– ط ١. – أبوظبي : المجمع الثقافي؛ ١٩٩٩م.
١٨١ ص: رسمات؛ ٢٤سم.
١– الأطفال – علم نفس.
٢ – الأطفال – رعاية.
٣ – الآباء والأبناء – علم نفس.
أ– اياد ملحم، مترجم.
ب – العنوان.

أبوظبي–الإمارات العربية المتحدة
ص.ب ٢٣٨٠–هاتف : ٢١٥٣٠٠
Email:nlibrary@ns1.cultural.org.ae
http:/www.cultural.org.ae



مقتطفات حول الكتاب ومؤلفه

«مزيج من بيلي كونولي ودكتور سبوك ... يعتبر ستيف بيدولف ظاهرة فذة من حيث النشر.»

«التايمز»

«نصيحة ستيف يسهل اتباعها - والأهم، أنها مجدية، يمكن تطبيقها»

«مجلة الحياة الأسرية»

«يساعد «سر سعادة الأطفال» في تواصل الأب - الطفل من مرحلة الرضاعة إلى سن المراهقة، وقد استقبل في جميع أنحاء العالم بالثناء الواسع باعتباره كتاباً يشجعك على أن تكون أباً أقوى، وأكثر محبة، وأكثر وضوحاً وتحديداً، وأكثر استرخاء وارتياحاً. يكشف ستيف بيدولف عما يجري حقاً داخل عقول الأطفال، وماالذي ينبغي عمله بخصوص ذلك. ولسوف تجد نفسك تتخلى عن الأساليب السلبية القديمة، وتطلق مزيداً من الطاقة لتسعد بأطفالك وتستمتع بحياتك.

ويجيب ستيف بيدولف عن كل الأسئلة التي توجه إليه:

- منع نوبا ت الغضب والهياج قبل أن تبدأ
- الحيلولة دون استمرار الخجل لدى أطفالك
- تعزيز مهارات الأبوة
- علاج تشكّي الأطفال وأنينهم
- إذا كنت أحد الأبوين الذي يعيش وحده مع الأطفال - كيف تسهل الأمور على نفسك.
- الأطفال والتلفزيون
- الغذاء والسلوك – أمران في غاية الاختلاف.
- الدقائق العشر التي يمكنها إنقاذ حياتك الزوجية

ستيف بيدولف

معروف على نطاق العالم كطبيب نفسي ومؤلف مختص بالأسرة وموضوع الأبوة. كتبه مشهورة في جميع أنحاء العالم وخاصة: تنشئة الأولاد ومرحلة الرجولة.

قصة هذا الكتاب

عندما كتبت أول مرة «سر سعادة الأطفال» (١٩٨٤) لم أكن أحلم بأنه سيلاقي الرواج الذي حظي به. فبعد مرور عشر سنوات على طبعته الأولى كان قد قرأه في ثلاث عشرة لغة أكثر من مليون إنسان. وأنا اليوم أقضّي جزءاً من وقتي أجوب فيه العالم لأتحدث إلى الجماهير التي جذبها الكتاب، أو سمعته الطيبة، أو ربما لأنه لا يوجد في تلك الليلة برنامج تلفزيوني يستحق المشاهدة!

كتبت هذا الكتاب في بداية حياتي الزوجية. ويومها شعرت كمختص في العلاج النفسي برغبة ملحة في تسهيل الأمور على الآباء والأمهات في أثناء تعاملهم مع أطفالهم الصغار، وفي حماية الصغار من القمع والخوف الذي يعيشه جيلنا ويحس به.

لقد أعلنت في الصفحة الأولى من الطبعة الأولى انه ليس لديّ أطفال، وانما حيوانات الومبت* فقط (وكان سلوكها أيضاً سيئاً!). وقد ذكرت ذلك لأنه كان يمثل الحقيقة، وكنت أريد أن يأخذ قرّائي كل ما قلته بشيء من التحفظ - وان يثقوا بأحكامهم الخاصة. ومازلت أؤمن بذلك - فالخبراء يشكلون مصدر خطر على صحتك! وقلبك هو الذي يفتيك دائماً، إذا استمعت إليه، بأفضل طريقة لتنشئة أطفالك. أما الكتب، والخبراء، والأصدقاء، ودراسة المساقات فتساعدك فقط إذا قرّبتك مما يقوله قلبك.

أنا لدي اليوم أطفال إلى جانب حيوانات الومبت. ومازلت أشعر في صدري بألم خفيف متواصل كلما رأيت أماً شابة مع طفل وليد، أو أباً صغير السن يصطحب صغاره إلى المحلات التجارية، ويحاول، كما نحاول جميعاً، تدريب أولئك الصغار على السلوك المطلوب قدر استطاعتنا.

يتملكني الاعتزاز وأنا أصدر هذه الطبعة الجديدة (١٩٩٨). فقد أخبرني آلاف الآباء،

---

* Wombat: حيوان أسترالي من ذوات الجراب شبيه بدب صغير. (المترجم)

وجـها لوجـه، بأنهم وجدوا أفكار هذا الكتاب فعّالة ومعينة. وقد أدخلت كثيراً مما تعلمته منهم في هذه الطبعة لأجعل الكتاب أفضل مما كان عليه. (بل وحشدت مزيداً من الأفكار في كتاب رديف ـ سوف يصدر قريباً).

جميعنا بحاجة إلى المحبة والتشجيع لأداء المهمة ـ مهمة تنشئة أطفال سعداء، يتمتعون بالمحبة والصحة.

أقدم لكم حبي وتشجيعي.

ستيف بيدولف

المحتويات

مقدمة

لماذا نجد كثيراً من الراشدين غير سعداء؟

فكِّر في كل الناس الذين لديهم مشكلات - الذين يفتقدون الثقة، أو لا يستطيعون اتخاذ قرار ، أو ينتابهم القلق بسبب تفصيلات صغيرة، أو لا يشعرون بالراحة والاسترخاء ، أو لا يتمكنون من مصادقة الآخرين. فكر في أولئك الذين يتصفون بالعدوانية، ويقمعون الآخرين أو لا يبالون بحاجات المحيطين بهم. أضف إلى ذلك كله أولئك الذين ينتظرون الكأس التالية أو المهدىء التالي.

ففي أغنى بلدان العالم، وأكثرها أمناً وسلاماً تنتشر التعاسة كالوباء. حيث نجد واحداً من كل خمسة راشدين يحتاج في وقت ما إلى مراجعة طبيب نفساني، ونجد زيجة من كل ثلاث زيجات تنتهي بالطلاق، وشخصاً راشداً من كل أربعة يحتاج إلى علاج طبي. يالها من حياة رائعة!

إن البطالة والظروف الاقتصادية الصعبة ليست هي السبب ، لأننا نجد التعاسة بين أفراد كل الطبقات - الغني والفقير والوسط. إنها في الحقيقة مشكلة يستعصي حلها على المال مهما بلغ مقداره. غير أننا من ناحية ثانية غالباً ما نحتار في أسباب ابتهاج بعض الناس الدائم وتفاؤلهم. ولماذا نجد بعض الأفراد تشرق نفوسهم بالفرح برغم كل الصعوبات الظاهرية في حياتهم؟

تتمثل حقيقة الأمر في أن العديد من الناس مبرمجون على التعاسة . ذلك انهم تعلموا - دون وعي منهم - أن يكونوا غير سعداء، وهم يحيَون بكل بساطة على وفق ما تعلموه. ولربما تدرك في أثناء قراءتك لهذا الكتاب انك قد تقوم بتنويم أطفالك مغنطيسياً - دون قصد منك - وتدفعهم لأن يكرهوا أنفسهم، وتسبب لهم بالتالي مشكلات قد تلازمهم طوال حياتهم.

ان هذا الكتاب يدور بمجمله حول كيف يحدث هذا وكيف نغيّره - أي ، في الحقيقة، حول كيف نجعل الأطفال سعداء.

مقدمة الترجمة

كنت أظن أن تربية الأطفال عملية سهلة، ولطالما حلمت، مثل غيري، بتنشئة أطفالي تنشئة مثالية. غير أن الطفل الصغير الذي يبدو في غاية الضعف والبساطة كثيراً ما يفاجئك بمواقف معقدة يصعب عليك مجاراتها والتكيف معها، أو بمتطلبات عسيرة قد تعجز عن تلبيتها، أو بمشكلات تستعصي على الحل، وقد يواجهك فيما بعد بأسئلة محرجة أو صعبة يتعذر عليك إجابتها بصورة تشفي غليله وتشبع حاجاته واهتماماته. وكم كنت أتمنى لو سنحت لي فرصة قراءة مثل هذا الكتاب في وقت مبكر من عمري كي استمد منه خبرات مستقاة من تجارب الآخرين وحكمتهم.

إن الانسان هو الكائن الوحيد الذي يُعنى برعاية صغاره وتنشئتهم طوال عشرين سنة تقريباً. والطفل يولد عادة بقدرات وإمكانات ليس لها حدود، فلنحاذر تكبيله في أثناء تنشئته بالسلاسل والقيود. فكيف إذاً نربي أطفالنا تربية ترضينا وترضيهم؟ لاشك في أن تربية الأطفال ليست عملية عشوائية سهلة أو بسيطة، وإنما تحتاج إلى مقومات واستعدادات وشروط، وإلى تفكير وتخطيط وعزم ومرونة مقرونة بالتقييم والتعديل والمراجعة، وبالمثابرة والإصرار والتصميم والنفس الطويل. وهذا الكتاب يقدم كمّاً لا بأس به من هذه المقومات والشروط والخبرات.

تلتصق مادة الكتاب التصاقاً وثيقاً بحياة الأسرة في أي بقعة من بقاع العالم. ويُعدُّ هذا الكتاب دليلاً عملياً للأباء غني بالخبرات والأفكار التي تساعد في تنشئة الأطفال. وبرغم أن المؤلف يجيز للقارئ الاكتفاء بقراءة أجزاء مختارة من الكتاب تبعاً لحاجاته واهتماماته، إلا أنني أنصح بقراءته كاملاً حتى يمكنك، على الأقل، أن تحسن اختيار الأجزاء التي تحتاج إلى التركيز عليها أو الرجوع إليها.

ومن الطريف أيضاً أن الكتاب يدعو الآباء عموماً إلى عدم الانشغال الدائم بالأطفال، وإلى منح أنفسهم كذلك فرصة للراحة والاسترخاء بعيداً عن مشكلات الأطفال وضجيجهم، لأن الطفل يحتاج ببساطة إلى أبوين ينعمان بالصحة والسعادة، وليس إلى أبوين منهكي القوى، متوتري الأعصاب. وهو يؤكد كذلك على نقاط أساسية كثيرة وبسيطة تؤدي بمجملها إلى إنجاح عملية تنشئة الأطفال. ولعله يلخص هذه النقاط جميعاً

في قاعدة أساسية تركز على: الحزم المقرون بالمحبة والحنان دون قمع أو إذلال.

أخيراً تجدر الإشارة إلى أن في الكتاب مفاهيم قليلة جداً قد لا تتماشى مع بيئتنا وتقاليدنا، وهي لا تخفى على القارئ الحصيف وعقله الناقد.

وفي ختام هذه العجالة أتوجه بالشكر إلى كل من أسهم في إهداء هذا الكتاب إلى القارىء العربي، وإلى كل من شارك في إخراجه إلى النور بهذه الحلة القشيبة، وأخص بالذكر قسم النشر بدار الكتب الوطنية في المجمع الثقافي - أبوظبي، آملاً أن يجد فيه كل أب وأم ما يرتجيه من عون في تنشئة أبنائهم التنشئة المرغوبة.

والله الموفق.

المترجم

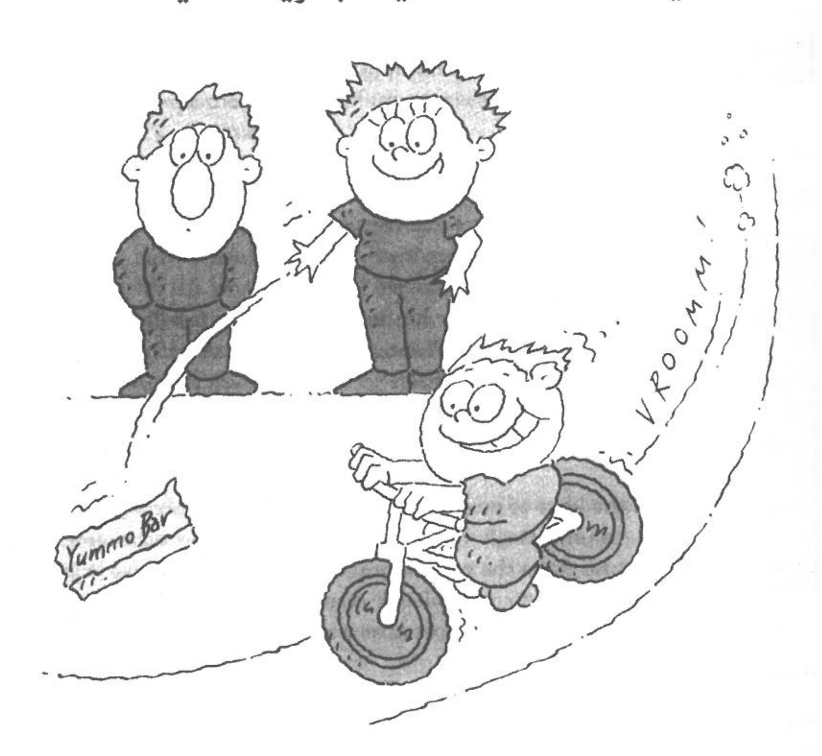
اياد ملحم

الفصل الأول

بذور في الذهن

أنت تُنوّم أطفالك مغنطيسياً كل يوم .

يمكنك أن تفعل ذلك أيضاً بطريقة صحيحة!



عندما جلست في مكتبي مع فتاة دامعة العينين في الخامسة عشر من عمرها، كانت الساعة تشير إلى التاسعة ليلاً. كانت الفتاة ترتدي زيّاً حديثاً أكبر من سنها، لكنه كان يجعلها تبدو أكثر عجزاً وبراءة. كنا نتحدث عن مسألة حملها وما يمكن عمله بذلك الخصوص.

كان الأمر مألوفاً بالنسبة لي ولكل من يتعاطى مع الفتيات المراهقات. وهذا لا يعني، مع ذلك، ان الأمر يستدعي حلاً متسرعاً. فما يهمني هو ان الشابة الجالسة أمامي تعتبر هذا اليوم أسوأ يوم في حياتها، وهي بحاجة إلى كل ما استطيع تقديمه من عون، ووقت، ووضوح. لكنها هي التي ستتخذ في نهاية الأمر قرارها بنفسها.

سألتها عن ردة فعل والديها المحتملة عندما يعلمان بالأمر. فأجابت بلهجة غاضبة:

سوف يقولان بأنهما أخبراني بهذا. فهما كانا يقولان دائماً إنني لا أساوي شيئاً.

لقد بقيت تلك الجملة في ذهني عندما قدت سيارتي فيما بعد عائداً إلى البيت. «كانا يقولان دائما إنني لا أساوي شيئاً». وأنا كثيراً ماسمعت آباء يخاطبون صغارهم بعبارات كهذه:

«أنت ميؤوس منك»

«ياإلهي، أنت مزعج»

«سوف تندم، سترى»

«أنت سيء كعمك ميرف» (الذي هو في السجن)

«أنتِ كعمتكِ إيف» (السكيرة)

«أنتَ أبله، هل سمعت؟»

هذا النوع من البرمجة يشبُّ عليه العديد من الصغار، ويمرره، دون قصد، آباء شديدو الانفعال والتوتر إلى أبنائهم، حيث يمتد إلى الأجيال التالية كنوع من لعنة عائلية. يُسمى نبوءة ذاتية التحقيق لأن ترديدها يؤدي غالباً إلى تحقيقها. فالأطفال الأذكياء، المدركين، المتعاونين ينشأون عادة حسب توقعاتنا!

هذه أمثلة متطرفة ، ندرك جميعاً أنها مدمرة . لكن البرمجة السلبية تكون في معظمها أكثر تعقيداً وصعوبة في التحديد . راقب الأطفال وهم يلعبون خارج المنزل ، ويتسلقون الأشجار ، واستمع إلى صوت الأم القلقة وهي تصرخ عبر السياج : «سوف تسقط ! انتبه ! سوف تنزلق !» .

وهذا أب شبه مخمور ينهي باستياء حواراً فاتراً مع زوجته وهو ذاهب لشراء بعض السجائر ، قائلاً لابنه : «انتبه يا بني ، إياك ان تثق بامرأة . فهن سوف يستغلّنك» ويومىء الطفل ذي السنوات السبع بكل طاعة ووقار موافقاً . حاضر يا أبي .

كما انك سوف تسمع داخل ملايين حجرات الجلوس والمطابخ عبارات مثل هذه :

«يا إلهي ، كم أنت كسلان»

«أنت أناني إلى حد كبير»

«يا أحمق ، توقف عن فعل ذلك»

«إخرس !»

«أعطني إياه ، يا أبله !»

«لا تكن بغيضاً كالوباء»

لقد اكتشفنا ان هذا النوع من التعليقات لا يسيء مؤقتاً إلى مشاعر الطفل فحسب ، وإنما له كذلك تأثير التنويم المغنطيسي ، ويؤثر بشكل غير مباشر مثل بذور في الذهن ، بذور سوف تنمو وتشكل صورة الشخص عن نفسه ، وبالتالي تتحول إلى حقائق تصبغ شخصية الطفل .

كيف ننوم أطفالنا مغنطيسياً ؟

لقد فُتن الناس بالتنويم المغنطيسي والإيحاء منذ أمد طويل . وبرغم أن التنويم المغنطيسي والإيحاء يبدوان على شيء من الغموض وعدم الواقعية ، إلا انهما من الناحية

العلمية مقبولان . فقد عرفهما الكثيرون ، ربما كجزء من عرض مسرحي ، أو محاولة للحصول على الشفاء أو الاسترخاء .

نحن نعرف العناصر الأساسية للتنويم المغنطيسي : استخدام بعض الوسائل لتشتيت الانتباه (فاتش ذي فاتش) ، ولهجة آمرة (سوف لا تشعر بشيء) ، وكلام المنوم المغنطيسي بلهجة إيقاعية رتيبة يسودها التكرار . ونعرف أيضاً ما يحدث من إيحاء عقب عملية التنويم ، ويتمثل ذلك في القدرة على غرس أمر ينفذه الشخص المنوَّم فيما بعدعقب إشارة معينة . وهذا كله يصلح لعرض مسرحي جيد ، غير انه يصلح أيضاً للعلاج الناجح إذا تم تنفيذه على يدي ممارس كفوء .

ان التنويم المغنطيسي عملية تحدث يومياً ، غير أن معظم الناس لا يدركون ذلك . فعندما نستخدم أنماطاً معينة من الحديث ، نصل ، دون تعمد ، إلى لا وعي عقول أطفالنا ، ونبرمجها .

لقد تم التخلي اليوم عن الفكرة القائلة ان التنويم المغنطيسي يحتاج إلى إحداث غيبوبة أو إلى تعديل وتغيير في حالة الذهن . وهذا الأمر كان يعتبر مجرد نوع من التعليم غير الواعي . والحقيقة المفزعة ان عقل الانسان يمكن برمجته في أثناء وعي الانسان أيضاً وفي الحالات العادية من اليقظة . ويتم اليوم في الولايات المتحدة تدريب الباعة وعملاء التسويق والاعلان على استخدام طرائق التنويم المغنطيسي التي يتطلبها عملهم . مفهوم يصيب المرء بالقشعريرة (لمزيد من التفصيل راجع «معلومات إضافية» في الملحق) ومن حسن الحظ ان التنويم المغنطيسي يتطلب مهارة عظمى للمناورة والسيطرة على الشخص المستهدف الذي يمكنه ان يتصرف عكس رغبة المنوّم إن هو وعى عملية التنويم . ومع ذلك ، فان التنويم المغنطيسي الذي يحدث عرضاً لهو جزء من الحياة اليومية ، بحيث يغرس الآباء - دون وعي منهم - رسالات معينة في عقول أطفالهم . وهذه الرسالات سوف يتردد صداها طوال العمر إن لم نعمل بقوة على معارضتها وتقديم نقيضها .

التنويم المغنطيسي دون علم المنوَّم

يعتبر الدكتور ميلتون إريكسون أهم منوم مغنطيسي في العالم. وقد استدعي ذات مرة لعلاج رجل مصاب بالسرطان يعاني آلاماً مبرحة، وكان الرجل يرفض الخضوع للتنويم المغنطيسي برغم ان جسمه لم يكن يستجيب لمسكنات الألم. فما كان من إريكسون إلا ان وقف ببساطة أمام جناحه الخاص وراح يتحدث عن هواية الرجل الخاصة بزراعة الطماطم (البندورة).

كان باستطاعة أي مستمع متيقظ ملاحظة الإيقاع غير العادي لحديث إريكسون الذي كان يشدد على عبارات غريبة مثل «عميقاً» (في التربة)، يزرع نباتات «جيدة وقوية»، «سهلة» (القطاف)، «حرّة ودافئة» (في البيت الزجاجي). كما وكان باستطاعة المراقب ملاحظة التغيرات الطفيفة في تعابير وجه إريكسون وأوضاع جسمه في أثناء نطقه بتلك العبارات المهمة. لقد ارتاح الرجل لحديث إريكسون، ولم يعد يشعر بالألم طوال خمسة أيام سبقت وفاته.

رسالات «أنت»

يمتلىء عقل الطفل عادة بالأسئلة. وربما كان أعظم هذه الأسئلة يدور حول: «من أنا؟»، و«أي نوع من الأشخاص أنا؟»، و«أين مكاني؟». هذه أسئلة تعريف الذات، أو الهوية، التي نبني عليها حياتنا عندما نكبر، والتي نستمد منها جميع قراراتنا المهمة. ولذلك فان عقل الطفل يتأثر بدرجة ملحوظة بعبارات تبدأ بكلمة «أنت».

وسواء أكانت الرسالة «أنت كسول جداً» أو «أنت طفل رائع»، فان هذه العبارات التي يطلقها «الكبار» المهمون سوف تتسرب بثبات إلى أعماق لا وعي الطفل. ولقد سمعت كباراً عديدين يسترجعون في أثناء الأزمات التي يتعرضون لها في حياتهم ما قيل لهم في طفولتهم: «أنا عديم الفائدة، أعرف انني كذلك». يميل علماء النفس، مثل العديد من أصحاب المهن المحترفين، إلى تعقيد الأمور شيئاً ما، فيطلقون على هذه العبارات اسم «خصال». وهذه الخصال تتنامى مرة بعد مرة في حياتنا عندما نكبر.



«لماذا لا تقدم طلباً للترقية؟»

«لا، لست جيداً بما فيه الكفاية»

«لكنه مثل زوجك الأخير تماماً. لماذا تزوجتيه؟»

«أنا غبية، كما اعتقد»

«لماذا جعلتهم يدفعونك هكذا؟»

«تلك هي قصة حياتي»

هذه الكلمات - «لست جيداً بما فيه الكفاية»، «غبية»، لم تأت من فراغ. فهي مسجلة في عقول أصحابها لأنها قيلت لهم في سن لم يكن باستطاعتهم فيه مناقشة مدى صحتها. وكأني بك تقول: «ولكن ينبغي بالتأكيد ان يرفض الأطفال رسالات «أنت» التي أُعطيت لهم»

إن الأطفال يفكرون بالتأكيد بالأشياء التي تقال لهم، ويفحصون مدى دقتها. لكن ربما لا يكون لديهم مقارنات. ففي بعض الأحيان نكون جميعاً كسالى، أنانيين، غير منظمين، حمقى، كثيري النسيان، مؤذين، وهلّم جرّا. ولقد كان الواعظ في الكنيسة قديماً على يقين من صحة كلامه عندما يهدر بالقول «انتم ارتكبتم المعصية» - كل منا فعل ذلك!

يعتقد الاطفال ان «الكبار يعرفون كل شيء، بل ويستطيعون قراءة ما في ذهنك» ولذلك عندما نقول للطفل «أنت أخرق» يفقد أعصابه، **ويصبح** أخرق. كما ان الطفل الذي يقال له «أنت وباء» يشعر انه مرفوض ويفقد الطمأنينة كما **يفعل** المصاب بوباء. والطفل الذي يُقال له «أنت غبي» قد يرفض ذلك بعنف ظاهرياً، لكنه في داخله يوافق بأسى على ذلك. فأنت الكبير الراشد، ولذلك يجب ان تكون مصيباً.

ان رسالات «أنت» فعالة على مستويي الوعي واللاوعي. فأنا من صميم عملي عليَّ ان أطلب من الأطفال أن يصفوا أنفسهم، وكانوا يقولون أشياء كهذه: «أنا طفل سيء»، «أنا مزعج».

وبرغم ان آخرين سوف يظهرون أدلة على ارتباكهم وتشوشهم - «يقول أبي وأمي انهما يحبانني، لكني لا اعتقد ذلك». فهم يسمعون في أثناء وعيهم هذه الكلمات، لكنهم في لاوعيهم يسمعون / يرون / يشمون المشاعر التي تختبيء خلف الكلمات.



إن الأمر كله يتلخص في الطريقة التي نقول بها الكلمات. فنحن باستطاعتنا ان نختار هذا القول لأطفالنا: «أنا غاضب منك وأريدك أن ترتب ألعابك **الآن**!» دون ان تخشى أية آثار لحديثك على المدى الطويل. أما إذا قلت: «أنت أيها المزعج الكسول، لماذا دائماً لا تعمل ما يُطلب منك؟» وكررت هذه الرسالة كلما حدث نزاع أو خلاف، عندئذ لن تكون النتيجة مفاجئة لأحد.

لا تتظاهر انك سعيد أو حنون ومحب عندما تشعر أنك لست كذلك. لأن ذلك مربك للأطفال وقد يصيبهم بالالتباس والتشوش. يجب أن تكون مشاعرنا صادقة وبعيدة في الوقت نفسه عن قمع الأطفال وإذلالهم. حيث إن باستطاعة الطفل أن يتقبل «أنا حقاً متعَب اليوم»، أو «أنا الآن غاضب جداً....» خصوصاً إذا تماشى هذا مع ما يلمسونه بالفعل. وهذا يجعلهم يدركون انك أنت بشر أيضاً، وهو شيء جيد.

تحدثت ذات مرة في إحدى لقاءات الأهل الجامعة، وسألت الحاضرين أن يتذكروا رسالات «أنت» التي سمعوها عندما كانوا أطفالاً. وقد كتبت على اللوح الأسود ما ذكروه، فكانت هذه القائمة:

أنت كسول بليد وغبي.

أنتِ مجرد فتاة مزعجة.

أنت صغير جداً لتفهم ذلك.

أنت أناني مغفل.

أنتِ حشرة ضارة قذرة.

متهور لا تراعي مشاعر الآخرين.

دائماً متأخر وجشع.

سيء الطبع متبلد الذهن ومزعج.

عديم الحيوية، بلاء ومخبول.

تصيب أمك بالمرض.

غير ناضج بشع.

تماماً مثل والدك

..... وعلى هذا المنوال.

لقد وردت الأمثلة في البداية على دفعات صغيرة، عندما كانت ذاكرة الناس في طور التنبه، لكن اللوح امتلأ في النهاية وأصبحت القاعة في حالة من الهياج والمرح الصاخب. لقد عم القاعة الكبيرة إحساس بالارتياح والتنفيس، عندما ذكر الناس بصوت مرتفع الكلمات التي سببت لهم الألم منذ زمن طويل.

قليل جداً من الناس شعروا ان والديهم تعمدوا تحطيمهم أو كانا حاقدين وخبيثين. كل ما في الأمر ان تربية الأطفال وتصحيح أخطائهم كانت في ذلك الوقت تتم بتلك الطريقة. «أخبرهم إنهم سيّؤون فيجعلهم ذلك جيدين!» تلك كانت عصور الظلام بالنسبة لتنشئة الأطفال: ولقد بدأنا للتو بالتهرب والإفلات.

عقلك يتذكر كل شيء حدث لك

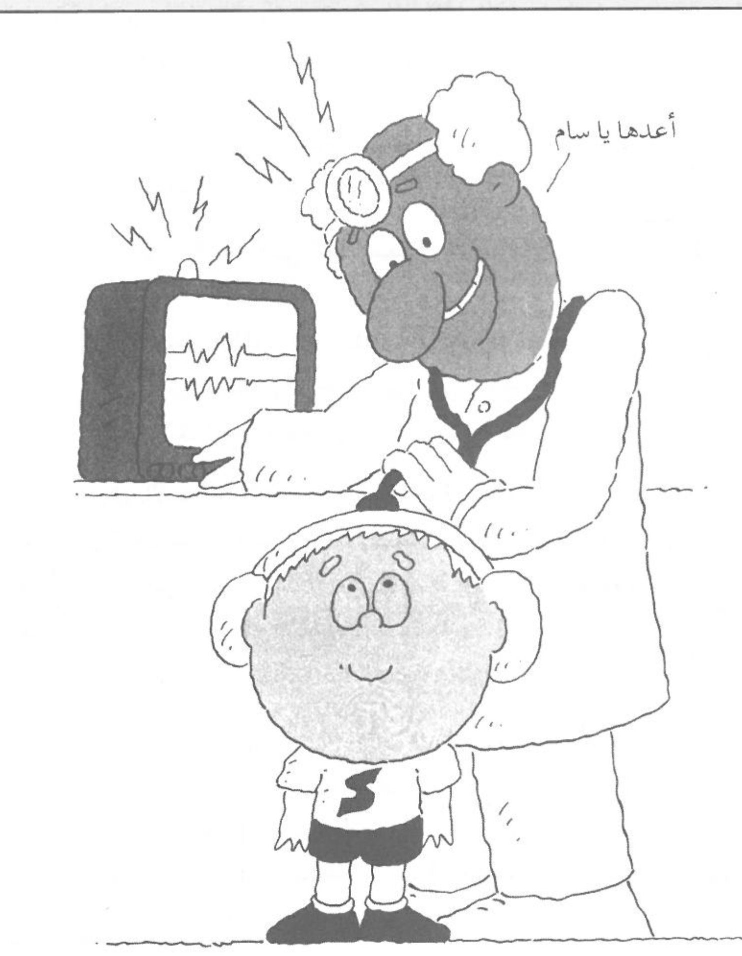
كان المصابون بالصرع في الخمسينات يمرون بأوقات عصيبة لأن العلاج المستخدم حالياً لم يكن معروفاً في ذلك الوقت. ولقد اكتشف في ذلك الحين رجل يدعى بنفيلد (Penfield) انه يمكن اللجوء إلى إجراء عملية جراحية لعلاج الحالات الخطيرة. كان يقوم بعمل جروح صغيرة في سطح دماغ المريض، وبذلك يخفف أحياناً من «العواصف الكهربائية» التي تسبب نوبات الصرع.

والمثير في الأمر - آمل ان تكون مسترخياً وأنت تقرأ هذا - أن المرضى كانوا في وعيهم في أثناد اجراء العملية، لأسباب تتعلق بسلامتهم، حيث كانوا يخضعون للتخدير الموضعي فقط. كان الجراح يزيل قطعة صغيرة من عظام الجمجمة، ويعمل الجروح الصغيرة في سطح الدماغ، ثم يعيد القطعة إلى مكانها ويخيط الجلد. إن هذا يجعلني أرتعد أيضاً مثلكم، ولكنه كان أفضل من المرض.

كان المرضى يمرون في أثنا العملية بخبرات مذهلة جداً. فعندما كان الطبيب يلامس سطح الدماغ بمجسّ دقيق، يتذكر المريض فجأة مشاهد حية كان قد رآها في سنوات سابقة كفيلم ذهب مع الريح، مقروناً برائحة عطر رخيص كان قد شمّه في دار السينما وبمنظر تسريحة شعر الفتاة الجالسة أمامه في ذلك الوقت! وعندما كان

الطبيب يحرك المجسّ إلى نقطة أخرى كان المريض يرى أمامه حفلة عيد ميلاده الرابع. برغم انه كان في كامل وعيه، وجالساً على كرسي العمليات. وتكرر الأمر نفسه مع كل مريض آخر، غير ان الذكريات كانت بالطبع مختلفة.

لقد أيدت البحوث اللاحقة هذا الاكتشاف الرائع: بأن كل شيء - كل منظر، وصوت وكلمة منطوقة - يتم تخزينه في دماغنا. ويصعب في الغالب تذكر كل شيء لكنه مع ذلك موجود وله تأثيره. فعلى تجاعيد سطح دماغنا يتم تسجيل حياتنا بأكملها!



لقد خبرت بالتأكيد ظاهرة الاستماع غير المقصود في عقلك اللاواعي. فقد تكون في حفلة أو اجتماع، تستمع إلى شخص بقربك، والقاعة تضج بالأحاديث وربما بالموسيقى أيضاً. وفجأة تسمع أحدهم يذكر من بعيد اسمك، أو اسم صديقك، أو أمراً يعنيك. فتقول بدهشة: «ماذا تراهم يقولون عني؟»

كيف يحدث هذا؟ لقد كشفت لنا البحوث ان سمعك يتكون من جزأين: الأول هو ما تلتقطه أذناك، والثاني هو ما تقصد عن وعي ان توجه إليه انتباهك.

وبرغم عدم إدراكك لهذا الأمر، فان جهاز سمعك المتألق يصفّي كل محادثة داخل القاعة، فاذا ماوردت كلمة أو عبارة مهمة فان لوحة المفاتيح في دماغك «تصلها» إلى دائرة الوعي والانتباه. وليس باستطاعتك طبعاً الاستماع إلى كل ما يقال في وقت ما، لكن برغم ذلك، هناك مصفاة أولية تمسح الأقوال جميعاً بحثاً عن الرسالات المهمة. نحن نعرف هذا من التجارب العديدة ومن حقيقة أن المنوّم مغنطيسياً بإمكانه تذكر أشياء لم يلحظها بعقله الواعي عندما حدثت!

الموقف التالي تم تناقله في أجزاء عديدة من العالم.

في وقت متأخر ذات ليلة فقد سائق صهريج السيطرة على مركبته المحملة بالبترول، فاندفعت من أعلى تلة بسرعة كبيرة واصطدمت بجدار أحد المنازل. وعندما وصل رجال الانقاذ ودخلوا المنزل وجدوا لدهشتهم أماً صغيرة السن تغط في نوم عميق، غير متأثرة بصوت الاصطدام. وبينما كانوا واقفين لا يعرفون ماذا يفعلون، راح طفل صغير يبكي في غرفة مجاورة، فاستيقظت الأم في الحال: «ما.... ماذا يجري هنا؟»

إن مصفاة جهازها السمعي كانت تعمل في أثناء نومها، ولكنها كانت تتحقق من أمر واحد فقط - الطفل - وصوته فقط هو الذي تم إيصاله إلى عقلها.

ما علاقة ذلك كله بالأطفال؟ فكر في كل الأمور التي قيلت عن الأطفال عندما نفترض انهم لا يستمعون. بعدئذ تذكر قواهم السمعية الحادة (صوت غلاف قطعة

حلوى على بعد ٥٠ متراً!) بامكاننا أيضاً إضافة الوقت الذي يكونون خلاله نائمين، لأن هناك دليلاً واضحاً على أن النائم يستقبل الأصوات والأحاديث حتى وهو يحلم.

هناك أيضاً فترة واضحة في حياة الطفل لم يُكتشف فيها بعد ان باستطاعته الكلام. ولكن باستطاعته متابعة المعنى المقصود، إن لم يكن كل كلمة، قبل ان يتكلم بشهور. وأنا كثيراً ما أعجب من الآباء الذين يناضلون طويلاً أو يكونون غير سعداء ويائسين وهم يخبرونني بان «الأطفال لا يعرفون بالطبع». غير أن الأطفال، في الحقيقة، يعرفون تقريباً كل شيء عن كل شيء. وهم قد يحتفظون بالأمر لأنفسهم أو يظهرونه فقط بطريقة غير مباشرة كأن يتبولون في فراشهم مثلاً أو يحاولون تعذيب إخوتهم، لكنهم يعرفون. وهكذا إذا تكلمت عن أطفالك، تأكد بأنك تقول ما تريد حقاً قوله. لأن هذه أيضاً قناة مباشرة إلى عقولهم.

وبالتالي، لماذا لا تبدأ باستخدام هذه القناة لرفع معنوياتهم عن طريق قول ما تحب قوله لهم بصدق وهم على مرمى السمع؟

إن هذا الأمر مفيد بشكل خاص عندما يكون المديح المباشر محرجاً لهم في عمر معين أو مرحلة معينة من عمرهم.



السماع والشفاء.

هذه القصة روتها إحدى معلماتي، الدكتورة فرجينيا ساتير.

أُجريت لطفلة عملية استئصال اللوزتين، وعندما عادت من غرفة العمليات إلى جناحها كان النزف لايزال مستمراً دون توقف. انضمت الدكتورة ساتير إلى الهيئة الطبية المعنية بفحص الجروح النازفة في حلق الطفلة.

فجأة سألت الدكتورة ساتير عما حدث في أثناء إجراء العملية.

«كنا قد انتهينا لتونا من إجراء عملية سرطان في حلق سيدة عجوز.»

«عمَّ كنتم تتحدثون؟»

«عن تلك العملية، وكيف انه ليس أمام صاحبتها فرصة كبيرة للنجاة - كان هناك تلف كثير». عمل عقل الدكتورة ساتير بسرعة. رأت الطفلة الخاضعة لعملية روتينية بسيطة، وهي تحت البنج العمومي، والأطباء يتحدثون عن المريضة السابقة: «ليس أمامها فرصة كبيرة للنجاة»، «في حالة سيئة تماماً».

طلبت أن تعاد الطفلة بسرعة إلى غرفة العمليات. وأرشدت الأطباء إلى ما ينبغي قوله:

«هذه الطفلة تبدو بصحة جيدة، وليست مثل العجوز التي أجرينا لها العملية السابقة». «هذه الطفلة لديها حلق سليم». «سوف تتعافى في لحظات وتعود لتلعب مع صديقاتها!»

توقف النزف، وانتهى مفعول التخدير، وعادت الطفلة في اليوم التالي إلى منزلها.

التثبيت

يعتبر التثبيت واحداً من أهم المكتشفات الحديثة في عالم التنويم المغنطيسي. حيث أدرك العلماء ان تثبيت الرسالة في أعماق عقل الفرد يتم عندما تقترن الرسالة



بإشارات أخرى تعمل على تعزيزها وترسيخها.

وهذا الأمر في الحقيقة بسيط جداً.

فاذا ما قال لك شخص «أنت وباء!»، سوف تشعر على الأرجح بالانزعاج، وإذا قالها بتجهم وصوت مرتفع، فان الأمر سيكون أسوأ. أما إذا قالها بصوت مرتفع جداً، وهو يتجه نحوك مهدداً وقد فقد السيطرة على نفسه، عندئذ تكون في مأزق. واذا ما تصادف وكان حجمه ثلاثة أضعاف حجمك وكان واحداً من أفراد عائلتك - الذين تعتمد عليهم - فانك على الأرجح سوف تتذكر الحادثة طوال حياتك.

يميل رجال ونساء هذا العصر، وخاصة أولئك المنحدرين من أصل أنجلو ساكسوني، إلى التحفظ وعدم الانفتاح في حياتهم اليومية. فنحن لا نتصرف أو نتحدث بكثير من العاطفة أو الحماس. وليس ذلك لأننا مسترخون وغير مهتمين - ولكن لأننا أكثر ضبطاً وكبتاً لمشاعرنا. فنحن نميل إلى الاحتفاظ بمشاعرنا الجيدة والرديئة لأنفسنا، وعندما تسوء الأمور، نحاول تحمّل العبء دون الافصاح عما نعانيه. وهكذا عندما ننفجر في نهاية الأمر أو ننهار، فاننا في أغلب الأحيان نفاجيء أنفسنا والمحيطين بنا معاً. فاذا ما كانت المشاعر المنطلقة تعبر عن الغضب أو الإحباط، عندئذ ربما يشعر أولئك المحيطون بنا اننا فقدنا السيطرة على أنفسنا وأصبحنا خطرين بالنسبة إليهم... وقد نتفق معهم حول ذلك!

من أجل هذا، قد يحيا أطفالنا في وضع تكون فيه رسالاتنا اليومية إليهم غامضة إلى حد ما وغير مباشرة: «لا تفعل ذلك الآن يا حبيبي، هيّا»، «هو ذا ولد صالح». كل من هاتين الرسالتين الايجابية والسلبية أتت عرضاً وليس لها تأثير كبير.

بعدئذ، في يوم ما، عندما تحمّل الحياة الأم أو الاب اكثر مما يطيق كل منهما يحدث الانفجار الكبير: «أنت يا مزعج، ليتك تسكت»، حيث يتم تثبيت ذلك مصحوباً بهياج مفاجيء عن قرب وبجهارة صوت لم تسمع من قبل مع شعور بحالة من عدم ضبط النفس والارتجاف لا يمكن نسيانها. هذه الرسالة برغم انها غير صحيحة، فانه لا مفر منها: هذا في الحقيقة ما يعتقده أبي أو أمي عني!

إن كلمات الأب* الغاضب في مثل هذه الأوقات قد تكون شديدة بشكل واضح:

«أتمنى لو أنك لم تولد.»

«أنت غبي، طفل غبي.»

«إنك تقتلني، أتسمع؟»

«أود أن أخنقك!»

الغضب على الأطفال أو بسببهم ليس أمراً سيئاً. وعلى العكس تماماً، فإن الأطفال بحاجة لأن يتعلموا بطريقة آمنة، إن المرء يمكن أن يغضب وأن يفرغ توتره ويكون مسموعاً ومطاعاً. تقول إليزابيث كوبلر روس ان نوبة الغضب تستمر ٢٠ ثانية وتكون في معظمها صراخاً. والمشكلة تبرز عندما تكون الرسالة الايجابية (مثل: «أنت رائع»، «نحن نحبك»، «سوف نعتني بك») غير موثوقه أو ليست بالقوة نفسها. ورغم اننا نعرف هذه الأمور، إلا اننا في الغالب لا نعمل بموجبها.

كل طفل تقريباً محبوب، غير أن أطفالاً كثيرين لا يعرفون هذه الحقيقة. بل ويتوفى العديد من الراشدين وهم مازالوا يعتقدون انهم كانوا مصدر ازعاج واحباط لوالديهم. ولعل من أهم مفاتيح العلاج في الأمور العائلية لحظة يتم تبديد هذا اللبس وسوء الفهم. وفي الأوقات التي تتزعزع فيها حياة الطفل. عندما ترزق الأسرة بطفل جديد، أو عندما تتحطم رابطة الزواج، أو عندما يحدث فشل في المدرسة أو رسوب، أو عندما لا يجد المراهق المتفائل عملاً يعمله. يصبح من المهم تقديم رسالات إيجابية معززة بوضع اليد على الكتف وبنظرة حانية: مهما حدث أنت عزيز ومهم بالنسبة إلينا. ونحن نعرف انك رائع عظيم.

لقد تكلمنا حتى الآن عن برمجة الأطفال بطريقة غير متعمدة تخاطب عقلهم اللاواعي وتجعلهم عندما يكبرون تعساء. لكن هنالك أيضاً طرائق مباشرة كثيرة!

* نعني به أحد الأبوين أي الأب أو الأم. (المترجم)

ما ينبغي عدم عمله

استخدم، عند التأديب، القمع بدلا من الطلبات البسيطة.

أعد ذلك أيها الصغير الأناني المزعج

استخدم القمع بطريقة ودية، ، وناده باسم التحبب

هيا، أذني الفيل! العشاء جاهز

قارن!

أنت سيئ كأبيك

لماذا لا تكون طيباً ولطيفاً كأخيك الصغير؟

قدّم تحذيراً أو عبرة!

هلاّ استرحت أيها الدموي

اضربه ثانية وسوف أقتلك

تحدث إلى الآخرين عن أخطاء الأطفال على مسمع منهم.

لقد جلدها بالتأكيد

إنها خجولة بشكل شنيع.

لا أدري ماذا يكون من أمرها

اعتز بالأنماط التي ستسبب حتماً مشكلات فيما بعد .

استخدم الشعور بالذنب لضبط الأطفال .



مثل هذه العبارات يجب أن تختفي للأبد من ذخيرة أبوتك . فهذا أفضل لك ولأطفالك.

سوف أعطيك يا مجنون!

هل استمعت مرة لنفسك وأنت تتحدث إلى أطفالك، وتحسرت؟ إن كثيراً مما نقوله لصغارنا يتسم بالجنون! ولقد عبر الكوميدي الاسكتلندي بيلي كونولي عن هذه الحالة في حفلة استمعنا إليها مؤخراً.... (عليك أن تتخيل اللهجة): «ماما، هل أستطيع الذهاب إلى السينما؟» «السينما! سوف أجعلك سينما» «هل أستطيع إذن الحصول على بعض الخبز؟» «خبز! سوف أخبزك يابني!»

باستطاعة معظمنا تذكر أشياء قيلت لنا في طفولتنا ولم تكن تعني لنا شيئاً البتة، مثل العبارات التالية: إرفع جواربك يا صغيري... إذا لم تعد حالاً إلى رشدك... سوف تبتسم من الناحية الأخرى لوجهك!... سوف أعلمك كيف تسخر مني!... وهلم جرّا . فلا غرابة إن شب بعض الناس على شيء من التشوش والارتباك.

كنت مؤخراً في زيارة لمدرسة ابتدائية مع بعض الآباء الذين أحضروا صغارهم للانضمام إلى نشاط جديد في المدرسة. وبينما كنا ننتظر البدء بالنشاط، قام طفل فضولي مفعم بالحيوية باسقاط بعض الأدوات من أحد الرفوف. فوبخته والدته الغاضبة بقولها: «إذا لمستها فسوف تقطع المعلمة أصابعك!» بامكان أي منا أن يفهم الدافع الذي جعل الأم تقول هذا النوع من الكلام. إذ علينا أن نجرب الترهيب، عندما لا

ينفع شيء آخر. غير أن رسالة بهذه الغلاظة والتضييق كيف تجعل الطفل ينظر إلى الحياة؟ قد تقوده إلى إحدى طريقين: إما أن العالم مكان خطر يتسم بالجنون، وإما أن كلام أمه هراء ومن المستحسن عدم الاستماع إليه. يأتي هذا في بداية تكيّف الطفل وتأقلمه مع الحياة. وقد فعلنا كل ما يمكن فعله!

في ذات يوم (وهذا اعتراف حقيقي) أخبرت طفلي، وكان في الثانية من عمره، ان الشرطي قد يعترضه إن لم يستخدم حزام الأمان. وكنت في ذلك الحين أحس بالحرارة والتعب، واكره تثبيت ذلك الحزام الطويل على جسد طفل لا يريده. فلجأت إلى حيلة رخيصة، ودفعت الثمن. فحالما تفوهت بتلك الكلمات أحسست بالندم. ذلك أنني تعرضت طوال أيام بعد ذلك لأسئلة كثيفة ومحكمة: «هل لدى الشرطي سلاح؟»، هل يوجد شرطي على هذا الطريق؟ وكانت مهمتي صعبة في إصلاح الأمر وإعادة الطمأنينة إليه وجعله يحس من جديد بالارتياح تجاه الرجال والنساء الذين يرتدون البزة الزرقاء (الشرطة).

ليس علينا أن نفسر كل شيء لأطفالنا، ولا أن نخوض معهم كفاحاً مريراً لتعليل وجهة نظرنا وإقناعهم بها. ففي بعض الأحيان يتمثل أفضل تعليل في عبارة «لأنني أقول هكذا». لكننا لا نستفيد شيئاً عندما نخيفهم من غير حاجة لذلك. «انتظر حتى يعود والدك إلى البيت...»، «سوف تمرضني، يجب ان أذهب بعيداً....». «سوف نضعك في ملجأ...» هذه الأنواع من الرسالات تؤذي حتى الأطفال الأقوياء وتخيفهم. فنحن أول مصدر رئيس لمعلوماتهم، وفيما بعد توضع مصداقيتنا موضع الاختبار (نظراً لأنه يصبح لديهم

مصادر أخرى يقارنوننا بها). ولذلك فان مهمتنا تتلخص في إعطائهم صورة واقعية ومشرقة عن العالم - صورة يبنونها بمرور الوقت فتجعلهم في دخيلة نفوسهم جسورين وآمنين. وعندما يواجهون في حياتهم لاحقاً خداعاً أو كذباً، يعرفون على الأقل ان هذا ليس هو كل ما في العالم، وان هناك حولهم أناساً جديرين بالثقة، ومأمونين - ومن ضمنهم الأم والأب.

لماذا يقمع الآباء أطفالهم ؟

هنا قد تشعر بالذنب بسبب طريقة حديثك مع أطفالك. احتفظ بهذه الأفكار في ذهنك ولا تنسها. لكن يمكنك أن تفعل أشياء كثيرة لتقهر البرمجة القديمة وتنتصر عليها سواء أكان أطفالك مازالوا صغاراً أم أصبحوا اليوم في عداد الراشدين.

إن أول خطوة تتمثل في البدء بتفهم نفسك، وبمعرفة لماذا أصبح القمع جزءاً من طقوس أبوتك. علماً بأن كل أب تقريباً يذنب بلجوئه من وقت إلى آخر للقمع دون داع. هناك ثلاثة أسباب لتفسير هذا الأمر.

١- أنت تقول ما قيل لك !

أنت لم تتعلم الأبوة في المدرسة : فعندما يولد أطفالك عليك ان تبدأ من الصفر، وتستنبط بنفسك مايجب عمله. غير ان أمامك مثلاً واضحاً تحتذيه - والديك. أنا متأكد أنك وجدت نفسك تصرخ في لحظة غضب وبعدئذ تفكر: «يا للمصيبة ، هذا ما كان يفعله والداي معي وكنت أبغضه !» ان تلك التسجيلات القديمة تكون بمثابة «الربّان الاوتوماتيكي» بالنسبة إليك.

هناك أباء يذهبون بالطبع إلى أقصى الناحية الأخرى من التطرف. فمع ذكريات نشأتهم المؤلمة، يقسمون على أن لا يوبخوا أطفالهم أبداً ولا يضربوهم أو يحرموهم شيئاً. والخطر يتبدّى هنا في المبالغة ، حيث يعاني الأطفال في مثل هذه الحالة من الفلتان وعدم الانضباط. وهذا أمر ليس سهلاً بالطبع.

٢- أنت تعتقد ان ما تفعله هو الشيء الصحيح!

كان الاعتقاد السائد ذات يوم هو أن الأطفال في الأساس سيؤون ، وان مهمتك أن تخبرهم إلى أي حد هم سيؤون. وهذا سوف يخجلهم ويدفعهم ليكونوا أفضل! ربما أنت نشأت على وفق هذه الطريقة. فأنت كأب لم تفكر بكل بساطة بموضوع تقدير الذات أو بالحاجة إلى مساعدة الأطفال لاكتساب الثقة. فاذا كان الأمر كذلك، آمل أن تكون قد غيّرت تفكيرك بعد هذا الذي قرأته . والآن بعد ان أدركت كم يكون القمع والاذلال يحطمان الأطفال، أنا على يقين أنك ستتوقف عن اللجوء إلى استخدامهما.

عندما يعوزك المال، أو يثقل كاهلك العمل ، أو تشعر بالوحدة والسأم ، أو تكون حبيس المنزل رغماً عنك، فانك تميل في ما تقوله لأطفالك إلى الهدم والتحطيم.

٣- أنت تفرغ شحناتك المدخرة

إن أسباب هذا واضحة. فعندما نتعرض للضغوط بأي طريقة كانت يتنامى لدينا التوتر الجسدي الذي يحتاج إلى تفريغ. ونحن في الواقع نشعر في هذه الحالة بتحسن عندما نهاجم شخصاً ما بعنف، سواء بالكلمات أو بالأفعال.

والأطفال يعانون أكثر من غيرهم في مثل هذه الحالات لأن صب غضبك عليهم أسهل من توجيهه إلى زوجك، أو رئيسك في العمل، أو إلى أي شخص آخر. ومن الأهمية بمكان أن تفكر ملياً بالأمر: أنا أشعر بالتوتر! ممن أنا غاضب حقاً؟

إن الارتياح الذي يعقب التجهّم قصير الأجل نظراً لأن الطفل يسلك نتيجة ذلك سلوكاً أكثر سوءاً. فاذا كان الأمر كذلك، ينبغي أن تبحث عن طريقة آمنة لتفريغ شحنات غضبك.

يمكن إزالة التوتر وتبديده بطريقتين :

١- من خلال القيام بعمل قوي، كضرب حشية، أو القيام بنشاط معين، أو المشي السريع. وهذا ليس بالأمر الضئيل - فحياة العديد من الأطفال تم إنقاذها عن طريق حجز الطفل داخل حجرة نومه بينما الأب الهائج يمشي مسافات طويلة لتهدئة نفسه.



٢- عن طريق تبديد التوتر عبر محادثة صديق، أو البحث عن مواساة عاطفية من شريك (إن كنت محظوظاً ولديك مثل هذا الشريك)، أو من خلال ممارسة نشاط معين كاليوغا، أو الرياضة ، أو التدليك لتحرير جسدك من التوتر.

عليك في نهاية الأمر، كأب ، أن تتعلم العناية بنفسك قدر عنايتك بأطفالك . فأنت في الواقع تخدم أطفالك عندما تمضي بعض الوقت يومياً في العناية بنفسك (صحتك ، وراحتك) أكثر ما لو كرست نفسك كلياً لخدمتهم.

هذا كل ما يتعلق بالأمور السلبية والأنباء غير السارة. أما بقية هذا الكتاب فتدور حول كيفية معاملة الأطفال بنجاح بطريقة سهلة وميسرة !فأنت باستطاعتك أن تتغير، ولقد أخبرني العديد من الآباء ان مجرد استماعهم لهذه الأفكار في لقاء أو بواسطة المذياع قدّم لهم مساعدة فورية.

إن أفكارك تتغير في الوقت الذي تكون فيه تقرأ. ولسوف تجد، حتى دون تجريب أو مشقة، ان سلوكك مع أطفالك سوف يصبح أيسر وأكثر إيجابية. وأنا أتعهد بذلك!

السرّ في طريقة التعبير

.الكلمات الايجابية تصنع أطفالاً مقتدرين

ليس المديح أو القمع هما اللذين يحددان مستوى ثقة الطفل بنفسه حسب. إذ هناك طرائق أخرى مهمة نبرمج بمقتضاها أطفالنا. خصوصاً من خلال طريقة إعطائنا للتعليمات والأوامر. عن طريق الاختيار الايجابي أو السلبي للكلمات.

نحن ، كراشدين، نوجه سلوكنا ومشاعرنا بوساطة «المحادثة الذاتية» ، أي الثرثرة التي تدور داخل رؤوسنا (مثل: «ينبغي عدم نسيان تأمين البترول»، «آه يا للغرابة، لقد نسيت محفظتي ، لقد بدأت أخرف» ....الخ) ويدهش علماء النفس من الفروقات بين كيفية محادثة النفس لدى الناس السعداء من جهة والتعساء من جهة أخرى. ومحادثة الذات أمر يتم تعلمه مباشرة من الوالدين أو المعلمين. ولذلك فمع أطفالك، هناك فرصة

كبيرة لتقديم كل أنواع البيانات الايجابية المفيدة التي يستطيع طفلك تبنيها لتصبح جزءاً مشجعاً ومريحاً من ذاته في الحياة.

يتعلم الأطفال كيف يوجهون وينظمون أنفسهم ذاتياً، من طريقة كلامنا في توجيههم وتنظيمهم، ولذا فمن المجدي أن يتم ذلك بشكل إيجابي. فمثلاً باستطاعتنا أن نقول للطفل: «بالله عليك لا تتنازع اليوم مع أحد في المدرسة!» أو نقول: «أريدك أن تقضي وقتاً ممتعاً في المدرسة، والعب فقط مع الأطفال الذين تحبهم».

لماذا تؤدي أشياء صغيرة كهذه إلى فروقات مهمة في النتائج؟ إن السر يكمن في الطريقة التي يعمل بها عقل الانسان. إذا قدم إليك شخص ما مليون دولار على ألا تفكر بقرد أزرق لمدة دقيقتين. فانك لا تستطيع ذلك (جرب ذلك الأن إن كنت لا تصدقنا!) إذا قلنا لطفل «لا تسقط عن الشجرة»، فانه عندئذ سوف يفكر في شيئين:

«لا» و «تسقط عن الشجرة». ونظراً لاننا استخدمنا هذه الكلمات، فانها خلقت هذه الصورة بشكل آلي (أوتوماتيكي). فما نفكر فيه، نكرره بشكل آلي. (تخيل انك تقضم ليمونة، ولاحظ كيف تستجيب لهذا التخيل!) وهكذا فان الطفل الذي يتخيل أنه يسقط عن الشجرة يميل إلى فعل ذلك. ولذا كان من الأفضل استخدام تعبير إيجابي:

«تمسك بالشجرة جيداً»، «ركز ذهنك في ما تفعله».

هناك عشرات الفرص لتفعل مثل ذلك بشكل صحيح. فبدلاً من أن تقول «لا تجر أمام السيارات»، من الأسهل والأفضل أن تقول «ابق بقربي على الرصيف» وبهذا يتخيل الطفل ما ينبغي عمله، وليس مالا يجب فعله.

قدم للأطفال تعليمات واضحة حول الطريقة الصحيحة لعمل الأشياء. فالأطفال لا يعرفون دوماً كيف يكونون آمنين وسالمين، ولذا اجعل أوامرك محددة: «تريسي، تمسكي جيداً بكلتا يديك بحافة القارب»، حيث إن هذه العبارة أشد قوة وتأثيراً من «إياك ان تسقطي»، الأسوأ من ذلك أن تقول «كيف تعتقدين أنني سأشعر لو رأيتك تغرقين؟» إن التغيير طفيف لكن الفرق واضح.

كما أن تعلم الحديث هكذا لا يحدث بالطبع بلمسة ساحر. فأنت مازلت بحاجة إلى

الفعل والتنفيذ لدعم نفسك. ولاشك في انك باللجوء إلى التعبير الايجابي، سوف تساعد أطفالك على التفكير والعمل بطريقة إيجابية، وعلى الإحساس بكفاءتهم في مواقف عديدة، نظراً لأنهم يعرفون ما يفعلون، وليس لديهم أي خوف مما يتوجب عليهم ألاّ يفعلوه.

اكتشاف خاص. فيتامينات جديدة يحتاجها الأطفال

نحن جميعاً نعرف الفيتامينات من أ إلى ك، التي نحتاجها في غذائنا اليومي لننمو بصحة جيدة ونكبر. ويشاع اليوم ان العلماء اكتشفوا مؤخراً بعض الفيتامينات الأخرى التي لا تقل أهمية عن تلك المعروفة. وفي ما يلي أهم هذه الفيتامينات:

فيتامين م ـ موسيقا. وهو متوفر بشكل طبيعي لدى الآباء صغار السن، ويمكن إضافته حالاً إلى غذاء الأسرة. ضع مختارات جيدة من الموسيقا وارقص عليها مع أطفالك في حجرة المعيشة. احرص على أن يحدث ذلك بشكل متكرر خلال الأسبوع. وحتى إذا كان الأطفال صغاراً ارقص وانت تحملهم (انظر الشكل). كما وأنصحك أن تغني في السيارة، واجمع أشرطة تسجيل محببة. ولا بأس من وضع بعض الآلات الموسيقية في متناول الأطفال. أما إذا كان أطفالك يأخذون دروساً في الموسيقا، فتأكد أنهم يشبعون رغباتهم، أو على الأقل يستمتعون ويمرحون خلال تلك الدروس.

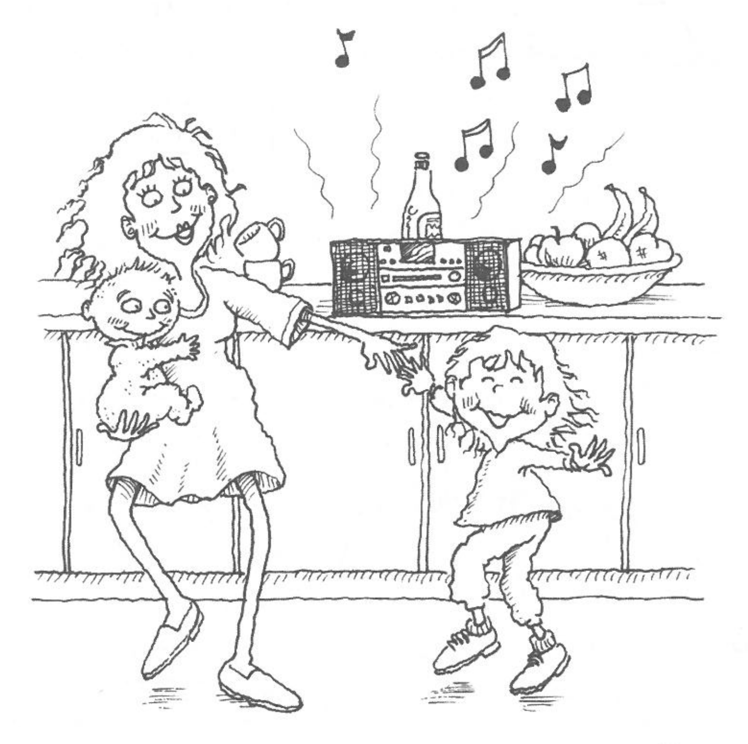
فيتامين ش ـ شعر. علّم صغارك أغاني وأناشيد قصيرة. أما الأكبر سناً فبامكانهم إلقاء قصائد محببة وجيزة في التجمعات العائلية. واستمع معهم إلى قصص وأشعار مسجلة بغرض الاستمتاع بالالقاء.

فيتامين ط ـ طبيعة. وفّر فرصاً يتعرّف أطفالك خلالها على البيئة الطبيعية بعيداً عن الناس. وبالنسبة للصغار جداً تكفيهم الساحة الخلفية للمنزل، حيث يجدون كثيراً من الأشجار والعصافير والحشرات البرية والكائنات الصغيرة الزاحفة (كالنمل والديدان). ولكن اصطحبهم أيضاً، كلما أمكن ذلك، إلى الغابة (أو البرية)، واذهب معهم إلى الشاطيء. خيّم معهم، وراقب غروب الشمس. ويتصل بهذا الفيتامين

مباشرة فيتامين ر ـ روحانيات الذي يتوافر في المساجد والكنائس وسائر أماكن العبادة.

فيتامين ر ـ مرح (لهو). ويتوافر في أي مكان . وهو أكثر الفيتامينات شيوعاً في الكون، وينتقل من الأطفال إلى الكبار وبالعكس. ولا يوجد بطبيعة الحال في مكان العمل، لكن يمكن تهريبه إلى هناك.

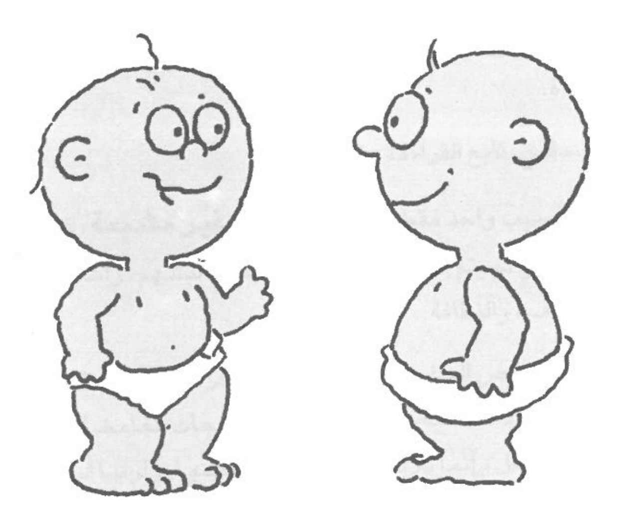
فيتامين ل ـ أمل . يتواجد الأمل في حياتنا بشكل طبيعي، وعليك أن تتأكد من عدم إزالته او إبطال مفعوله. تحاشَ مشاهدة الأخبار أو رؤية العالم من خلال الصحف. لا تنغمس في الكآبة والغم أمام الأطفال ـ وخاصة المراهقين. انضم إلى جماعة معروفة مثل جماعة السلام الأخضر، أو أصدقاء الأرض، الذين يوزعون منشورات إيجابية. فقد اثبتت البحوث ان الأطفال الذين يشارك آباؤهم في نشاطات كهذه يتمتعون بصحة عقلية أكثر، وبنظرة إيجابية إلى العالم والمستقبل، ويعملون بمقتضى ذلك.



الفصل الثاني

ماذا يريد الأطفال حقاً

إنه أرخص من ألعاب الفيديو ، ومفيد للصحة أكثر من البوظة (الآيس كريم)



إن أهم سؤال يراود ذهن ملايين الآباء يمكن إيجازه بكلمة واحدة....

لماذا ؟

لماذا يلعب الأطفال ؟ لماذا هم يستطلعون دوماً أموراً يجب ألاّ يستطلعوها، ويقومون بعمل أشياء غير مسموح عملها - شجار، مضايقة، عصيان، استفزاز، جدال، إشاعة الفوضى، أي إنهم يبدون عموماً وكأنهم يريدون مضايقة الأم أو الأب . ولماذا يبدو أن بعض الأطفال يستمتعون في الواقع بالانخراط في المشاكل ؟

هذا الفصل يحدثك عما يجري داخل نفوس الأطفال «المزعجين» ، وكيف ان السلوك «السيء» هو في الواقع نتيجة قوى جيدة (صحية) انحرفت عن الصراط المستقيم.

سوف يكون باستطاعتك، بعد قراءة هذا الفصل، ليس فقط تفهم سوء سلوك الأطفال وإنما سيصبح باستطاعتك أيضاً ان تقوم بمنع ذلك السلوك وتحويله، لتصبح أنت وأطفالك أكثر سعادة.

يبدو أنك لا تصدقني. تابع القراءة !

الأطفال يلعبون لسبب واحد فقط : لديهم **حاجات غير مشبعة**. غير انك قد تسأل «أية حاجات لدى أطفالي لم يتم إشباعها؟ فأنا أطعمهم، وألبسهم، وأشتري لهم الألعاب ، وأفي بمستلزمات الدفء والنظافة....»

حسناً ، ولكن هناك بعض الحاجات الاضافية (تتوافر لحسن الحظ بثمن زهيد جداً) التي تتجاوز الحاجات «الأساسية» المذكورة. وهذه الحاجات الغامضة تعتبر أساسية، ليس فقط لإسعاد الأطفال وإنما للإبقاء على الحياة نفسها. ولربما أستطيع شرح هذا الأمر بشكل أفضل عن طريق رواية هذه القصة.

في عام ١٩٤٥ انتهت الحرب العالمية الثانية مخلفة وراءها الخراب في أوروبا. وكان من بين المشكلات الانسانية العديدة التي يجب معالجتها مشكلة العناية بآلاف الأيتام الذين فقدوا أباءهم إما نتيجة الموت أو الانفصال الدائم والحرمان.

أرسلت سويسرا، التي بقيت خارج ساحة الحرب، بعثة صحية للبدء في معالجة بعض

هذه المشكلات ، وقد عُهد إلى أحد الأطباء بإجراء بحث للاطلاع على أفضل طريقة لرعاية الأطفال الأيتام.

تنقل الطبيب في أرجاء أوروبا وزار عدة أنماط من مراكز الرعاية، للتعرف على أنجح أسلوب في الرعاية. شاهد عدة أنماط كان بعضها على طرف نقيض من الآخر. ففي بعض الأمكنة ، أقيمت مستشفيات ميدانية أمريكية وُضع الأطفال فيها في أسرّة أنيقة من فولاذ لا يصدأ، في أجنحة صحية، بحيث كانوا يحصلون كل أربع ساعات على وجبة من الحليب المعد بعناية تقدمه إليهم ممرضات يرفلن بلباسهن المتماثل.

وفي الطرف الآخر من الصورة ، كانت شاحنة تقصد إحدى القرى الجبلية النائية، ويسأل السائق بكل بساطة أهل القرية «هل يمكنكم رعاية هؤلاء الأطفال؟» تاركاً وراءه نصف دزينة من الأطفال الباكين في رعاية القرويين. وهنا كان الأطفال يترعرعون بين ذراعي نساء القرية محاطين بالأطفال، والكلاب ، والماعز، ويتغذون بحليب الماعز وطعام أهل القرية المطهو في القدر على نار هادئة.

لجأ الطبيب السويسري إلى طريقة بسيطة للمقارنة بين الأشكال المختلفة من الرعاية. لم يكن بحاجة لقياس وزن الأطفال، ولا حتى للبحث عن الابتسامات والانسجام. لجأ إلى أبسط أنواع الاحصاء ـ معدل الوفيات، في وقت انتشرت فيه الانفلونزا والديزنطاريا. أما ما اكتشفه فكان مفاجأة... نجح أطفال القرى في البقاء على قيد الحياة أكثر من أقرانهم الذين كانوا يتلقون الرعاية العلمية والطبية في المستشفيات في وقت اجتاحت الأوبئة أوروبا وكثرت الوفيات بين الناس هناك.

لقد اكتشف الطبيب أمراً عرفته الزوجات المسنات منذ عهد بعيد غير ان أحداً لم يكن في الحقيقة يستمع. اكتشف ان الأطفال الصغار يحتاجون إلى **الحب** لكي يبقوا على قيد الحياة.

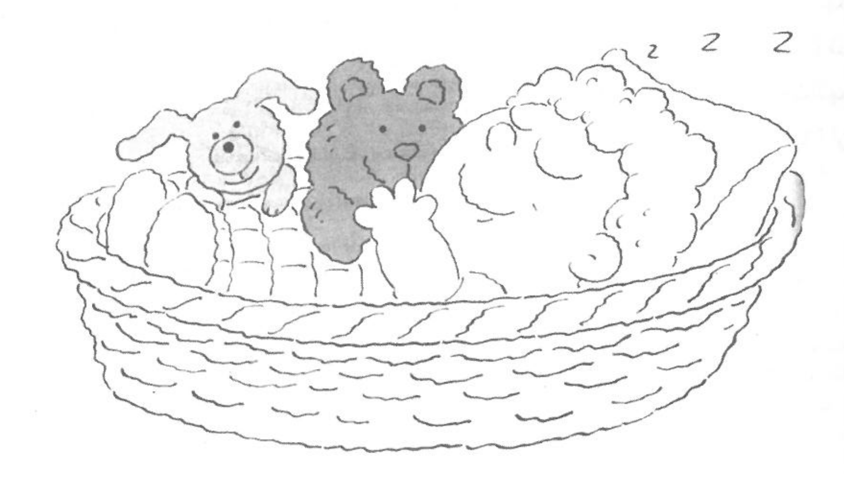
لقد كان لدى أطفال المستشفيات الميدانية كل شيء عدا العاطفة والإثارة. وكان لدى أطفال القرى كثيراً من الضم ، والعناق والهز، والأشياء المثيرة التي يرونها، علاوة على الرعاية الأساسية المعقولة مما يجعلهم ينجحون في البقاء على قيد الحياة.

وبالطبع ، لم يستخدم الطبيب كلمة «حب» (كلمات كهذه تزعج العلماء) لكنه عناها بوضوح. فالنقاط المهمة التي ذكرها، كانت:

❋ ملامسة الجلد للجلد مرات عديدة في اليوم، ومن شخصين خاصين أو ثلاثة.

❋ حركات لطيفة فيها شيء من القوة مثل الهز فوق الركبة، والتنقل محمولاً، وما شابه ذلك.

❋ التواصل بالعيون ، والابتسام ، والمحيط الغني بالألوان والنابض بالحياة، علاوة على الأصوات كالغناء، والمحادثة، وما شابه ذلك.



لقد كان ذلك اكتشافاً مهماً، تم تدوينه لأول مرة. فالأطفال يحتاجون إلى الاحتكاك البشري والعاطفة (وليس فقط إلى الاغتذاء، والدفء ، والنظافة) . فاذا لم يحصلوا على ذلك يسهل التسبب في موتهم.

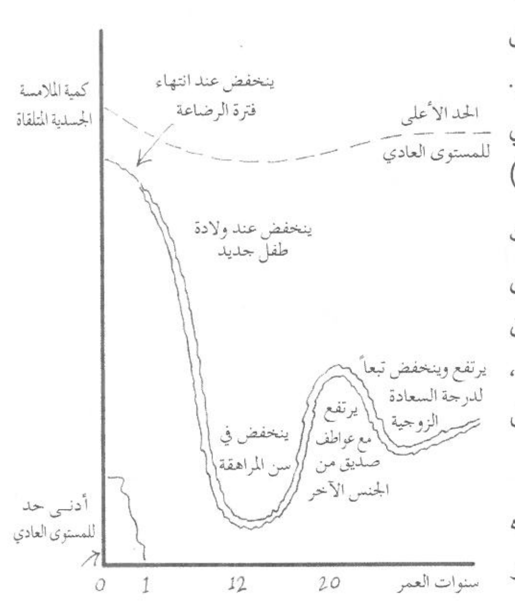
هذا بالنسبة إلى الأطفال الصغار. ولكن ماذا عن الأطفال الأكبر سناً؟

هنا أمر مثير ـ ففي الصفحة التالية رسم بياني يوضح تقديراتي لكمية الملامسة (نعم، الملامسة المادية ـ الجسدية) التي يتلقاها الناس في حياتهم مع مرور الوقت.

تذكر أن هذا هو المتوسط. ومن يدري ماهو الوضع المثالي. ربما يعبر عنه بخط مستقيم. قد تعجب للانخفاض (انحدار الرسم البياني) في نحو سن ما بين سنتين وثلاث سنوات. وهي الفترة التي يأتي عادة فيها الطفل الثاني (أو الثالث أو الرابع) ويتوزع الحنان بين أكثر من طفل. وقت صعب بالنسبة للجميع!

يحب الأطفال الصغار الملامسة والضم. وكذلك الأطفال الأكبر سناً لكنهم يهتمون باختيار أولئك الذين يحضنونهم. أما المراهقون فيشعرون بالحرج حيال ذلك، لكنهم يقبلونه ممن يثقون بهم، نظراً لأنهم مثل أي شخص آخر يحبون الحنان. وأما المراهقون الكبار فيسعون بحماس إلى أشكال خاصة من العواطف!

طلبت ذات مرة من جمهور مكون من ٦٠ راشداً أن يغمضوا عيونهم ويرفعوا أيديهم إن كان ما يحصلون عليه من حنان أقل مما يودون الحصول عليه في حياتهم اليومية. وقد أجمع الجميع على رفع أيديهم. وبعد دقيقة بدأ الجميع يختلسون النظر إلى بعضهم البعض ثم ضجت القاعة بالضحك. وما استنتجه من هذه الدراسة العلمية الدقيقة أن الكبار الراشدين بحاجة أيضاً إلى العاطفة والحنان.



هناك إلى جانب الملامسة الجسدية طرائق أخرى للحصول على مشاعر طيبة من الآخرين. وأوضح هذه الطرائق تتمثل في استخدام الكلمات (التعابير اللفظية)

نحن نحتاج إلى التقدير، ولفت النظر، بل ويفضل أيضاً أن نتلقى شيئاً من الثناء الصادق. نحن نرغب في المشاركة بالأحاديث، وفي أن يُستمع إلى أفكارنا بل والاعجاب بها.

يقولها طفل في الثالثة من عمره بشكل صريح: «أنت هناك، أنظر

إليّ»

كثير من الأغنياء لا يفرحون بقراءة حساباتهم البنكية إن لم يكن هناك من يراقبهم ويلحظ تلك الحسابات.

يتملكني الضحك أحياناً وأنا أتصور معظم الكبار وكأنهم في عمر ثلاث سنوات وهم يجرون ويصيحون: «أنظر إلي يا أبي»، «راقبوني أيها الرفاق». ليس أنا بالطبع - فأنا أعطي محاضرات واكتب كتبا تهمّ عالم الكبار.

وهكذا تنبثق صورة تدعو إلى الاهتمام. نحن نعتني بحاجات أطفالنا الجسمانية، فاذا اكتفينا بهذا، يظل أطفالنا يفتقدون أشياء أخرى. فهم لديهم أيضاً حاجات نفسية، وهي حاجات بسيطة لكنها أساسية ومهمة. يحتاج الطفل إلى إثارة، من النوع البشري. ففي كل يوم يجب ان يحصل على غذاء من الكلام، مع شيء من العواطف والمديح، حتى يكون سعيداً. وعندما نتفرغ لتقديم هذا بشكل تام، وليس من وراء الجريدة أو كومة من الكوي، فان الأمر لن يستغرق طويلاً!

إن كثيراً ممن سيقرؤون هذا لديهم أطفال كبار أو مراهقون. وسوف تتساءل: «لكنهم تعلموا سابقاً طرائق سيئة للفت الانتباه. فكيف سأتعامل مع ذلك؟»

هذه قصة أخرى (عن الفئران والانسان)

منذ سنوات قليلة، اعتاد علماء النفس بأرديتهم البيضاء، إجراء اكثر تجاربهم على الفئران. (اليوم يرتدون ملابس الرياضة ويشتغلون غالباً مع ربات البيوت - ارتقت الأمور!) لقد تعلم «علماء نفس الفئران» كثيراً عن السلوك نظراً لأنه كان باستطاعتهم عمل أشياء مع الفئران لا يستطيعون عملها مع الأطفال. تابع القراءة، وسوف ترى ما أعني.

في هذه التجربة بالذات، تم وضع الفئران في قفص خاص مزود بطعام وماء ورافعة صغيرة. كانت الفئران تأكل وتشرب وتجري هنا وهناك، وفي نهاية الأمر سألت نفسها السؤال ذاته الذي تسأله أنت الآن: «ما الغرض من الرافعة؟». ضغطت الفئران على الرافعة (فهي مثل الأطفال، تريد أن تجرب أي شيء) ولدهشتها فُتحت نافذة صغيرة في القفص

ظهر من خلالها فيلم يعرض على جدار خارج القفص. ولكن سرعان ما تم إغلاق النافذة مما جعل الفئران تضغط الرافعة ثانية لتتابع مشاهدة الفيلم.

لقد بذلت الفئران جهداً كبيراً في متابعة الضغط على الرافعة للاستمرار في مشاهدة الفيلم. وهذا يقودنا إلى **القاعدة الأولى**: الكائنات العاقلة، كالفئران (والأطفال) تحب أن تجد شيئاً ممتعاً تعمله. حيث ان هذا يساعد أدمغتها على النمو.



لفت الانتباه

بعد ذلك وضع الباحثون الفئران في قفص مختلف، فيه طعام وشراب ولكن ليس فيه رافعة ولا نافذة. هدأت الفئران فترة قصيرة ثم بدأت بعد ذلك باساءة السلوك! راحت

تعض الجدران، وتقاتل بعضها بعضاً، وتنتف فراءها، أي انها أصبحت عموماً فئران سيئة! وهذا يقودنا إلى **القاعدة الثانية**: الكائنات العاقلة، مثل الفئران (والأطفال)، سوف تفعل أي شيء لتتخلص من الملل بما في ذلك أشياء قد نصفها بالسخف أو التخريب.

أخيراً لجأ الباحثون إلى أمر بغيض. جربوا قفصاً فيه طعام وشراب، وأسلاك صغيرة موضوعة في أرضيته وموصولة ببطارية كهربائية. وكان يتم بين الحين والآخر إطلاق صدمة كهربائية خفيفة في الأسلاك بحيث لا تؤذي الفئران. (عرفت الأن لماذا لم يستخدموا أطفالاً.)

وفي نهاية الأمر، وصل الباحثون إلى اللحظة المثيرة. أخرجوا الفئران من الأقفاص، ومنحوها فرصة اختيار القفص الذي تفضل العودة إليه. ربما يمكنك، عزيزي القاريء، أن تخمن ماذا كان خيار الفئران الأول، وماهو الخيار الثاني. وهلّم جرّا؟

في ما يلي الخيارات ثانية:

قفص فيه طعام وشراب وفيلم سينمائي.
قفص فيه طعام وشراب.
قفص فيه طعام وشراب وصدمات كهربائية غير متوقعة.

هل خمنت؟ حسناً، فضلت الفئران الفيلم السينمائي أكثر من أي شيء آخر. إذا لم تخمن هذا الاختيار... عد إلى بداية الكتاب! أما الخيار الثاني فكان الخيار المثير حقاً: لقد فضلّت الفئران القفص المزود بصدمات كهربائية ولم تفضل الذي فيه طعام وشراب فقط. وهذا يقودنا إلى **القاعدة الثالثة**، وهي قاعدة مهمة حقاً بالنسبة للأطفال: الكائنات العاقلة، مثل الفئران (والأطفال) تفضل حدوث أشياء سيئة بدلاً من عدم حدوث شيء بالمرة. أو، بكلام آخر، أية إثارة أو تنبيه أفضل من عدمها، وإن اقترن ذلك بشيء من الألم.

وبالنسبة للأطفال، إذا كان على الطفل أن يختار بين تجاهله وعدم الالتفات إليه

وبين التوبيخ وحتى الصفع، فأيهما يفضل في اعتقادك؟ أي الأمرين يختار أطفالك؟ إذا توافر اهتمام إيجابي مرة أو مرتين على الأقل خلال اليوم، فان طفلك لن يختار بالطبع أياً من الأمرين.

سوف أختم هذا الفصل بقصة أخرى. وهذه المرة عن الأطفال. ونظراً لأنك أكثر فطنة من الأطفال أو الفئران فهي لا تحتاج إلى شرح!

الكلام غذاء دماغ الأطفال

عندما يبلغ بعض الأطفال سن الالتحاق بالمدرسة يكون باستطاعتهم أن يتكلموا جيداً ولديهم مفردات كثيرة. بينما يعاني بعض آخر من محدودية مهاراته اللفظية. وهذا عائق حقيقي قد يضر بهم. لأن المعلمين غالباً ما يستخدمون مهارات النطق للاستدلال على مستوى الذكاء والقدرات، وهكذا ينعتون طفلك إما عن عمد، أو بدون قصد، بأنه «بليد». فكيف يمكنك مساعدة أطفالك في إثراء مفرداتهم وكلامهم. ليستطيعوا التعبير عن أنفسهم؟ في ما يلي توضيح لكيفية عمل ذلك...

لقد وُجد منذ مطلع الخمسينيات أن الأباء ينقسمون إلى فئتين متميزتين بالنسبة إلى أسلوبهم في الكلام مع الأطفال. فئة جافة تخاطب أطفالها باقتضاب:

«دان، أغلق ذلك الباب اللعين!»، «تعال»، «كلها!» وهلّم جرّا. وفئة تكون على العكس من ذلك: «شارل حبيبي، أغلق الباب إذا سمحت. فتيار الهواء يؤذي أخاك الصغير، أنت ولد طيب!»

انت لا تحتاج إلى ان تكون عالماً لتعرف ان شارل الصغير سوف تتجمع في رأسه كلمات أكثر من دان، وطرائق أكثر لربط وترتيب تلك الكلمات معاً. (ومع ذلك فقد يعرف دان من جهة أخرى بعض كلمات لا يعرفها شارل!)

واليوم يدرك كثير من الآباء ان عليهم محادثة أطفالهم، وتفسير الأشياء لهم وشرحها، علاوة على مجرد الثرثرة معهم للاستمتاع بذلك. لقد أدركوا القاعدة الأولى المتعلقة بالأطفال واللغة. إنهم يفهمون دوماً أكثر مما يظهرون.

وفي ما يلي الخطوات الأساسية ...

١- أحيطي طفلك بكثير من الأصوات في أثناء فترة الحمل. ابدأي بالغناء أو الدندنة عندما تحسين بالميل إلى ذلك، ودعي الموسيقا تصدح (لا بأس ان تكون

بصوت عالٍ). أما إذا كنت أباً فادن من زوجتك وتكلم، بل وتكلم مباشرة إلى طفلك! وبهذه الطريقة يتعرف طفلك على الصوت الرجولي ويشعر معه بالأمان مما يسهل الأمور عليك عقب ولادته. فالألفة والتكرار مفيدان. ولقد وجد ان صوت موسيقا برامج معينة في التلفزيون تهدئ الأطفال حديثي الولادة الذين «استمعوا» إليها مع الأم في أثناء فترة الحمل!

٢- تابعي مع المواليد الصغار هذا النوع من الكلام، والغناء، والموسيقا. كما ان تحريك الطفل ومرجحته يزيدان من سروره وإحساسه بالايقاع والتناغم، حيث يشكّل هذا الأمر جزءاً ضرورياً من الكلام. (استخدمت أفلام خاصة لإظهار كيفية تمايلنا وتراقصنا ونحن نتكلم. لأنه يستحيل أن نتكلم ونحن جامدون) بل ويفضل أن تحملي الطفل الرضيع معك في حمّالة في أثناء أداء أعمالك.

حدِّثي الأطفال الصغار طوال اليوم عما تقومين به من أعمال، مستخدمة كلمات بسيطة، وليس فقط لغة الأطفال. ردّدي الكلمات التي يقولها طفلك لك، بغرض صقل وجلاء ما يقوله.

٣- عندما يأخذ طفلك الصغير بالكلام أكثر فأكثر كرّري ما يقوله وأضيفي إليه حتى يجد في استجابتك له تشجيعاً، ومساعدة على نطق الكلمات بشكل صحيح.

«بابي!». «أنت تريد الزبدة؟»، «تريد بابي!»

وفيما بعد تقولين له:

«أنت تريدني أن أعطيك الزبدة؟»، «أعطني زبدة؟» وما شابه ذلك! وأفضل طريقة لعمل ذلك الطريقة العرضية. أي من غير قصد وكأنها لعبة. دون ضغوط أو توقعات غير ضرورية.

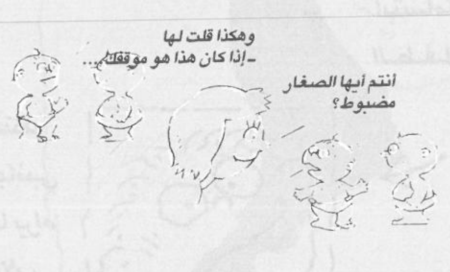
عرض مسلسل تلفزيوني مؤخراً مقابلات مع أطفال «مفرطي الذكاء». ولقد أصابنا المسلسل بمشاعر مشوشة. فبعض هؤلاء الأطفال كان بالتأكيد متفوقاً،

غير أن البعض الآخر أصبح في سن البلوغ غريب الأطوار! كان أفراد إحدى الأسر ظاهري التفوق بشكل طبيعي متوازن. فالأخوات الأربع اللواتي تراوحت أعمارهن بين ٨-١٦ سنة كن ودودات، سمحات النفس، وواقعيات، ومع ذلك مبرزات في مهاراتهن بشكل استثنائي. فالكبيرة مثلاً قفزت المرحلة الابتدائية (باقتراح من معلمتها. وبرضى وسعادة والديها). وهي الآن تعد للدكتوراه ببحث حول تلف خلايا النخاع الشوكي. وبسؤال الوالدين عن كيفية تنشئة أطفالهما المتفوقين، قال الأب «إنها ليست مسألة وراثة. فرجال بنك المنيّ لم يدقوا بابي!» (وكان يبدو رجلاً عادياً!) وأضافت الأم قائلة «كنا نشرح الأشياء لهن....» حيث كانت، مثلاً، عندما تنظف البيت بالمكنسة الكهربائية تخبر الطفل الذي تحمله على ظهرها عما كانت تفعله، وتقول له بان الصوت الذي يسمعه ناتج عن المحرك الذي يعمل بالكهرباء ويدور بسرعة كبيرة داخل المكنسة، وبأن الهواء الذي تنفخه المكنسة يصدر صوتاً، وهكذا..

وباستطاعة المرء ان يتخيل أسلوب الأم المتسم بالمرح والتلقائية وعدم التكلف. لم يكن أسلوبها «مدرسيا»، يعتمد على إعطاء المحاضرات بشكل صارم، بل «أنظر، هذا ممتع!» وهكذا إذا شعرت أحياناً بالملل في أثناء التسوق أو التنزه بالسيارة مع الأطفال، فان مثل هذا النوع من (الدردشة) يضفي على الجو شيئاً من اللهو والهزل بالنسبة لك وللأطفال.

أما في أسرتنا فالمشكلة كانت في كيف نجعل ابن السنوات الأربع يتوقف عن الكلام! غير انه على الأقل كان يجيد ذلك!

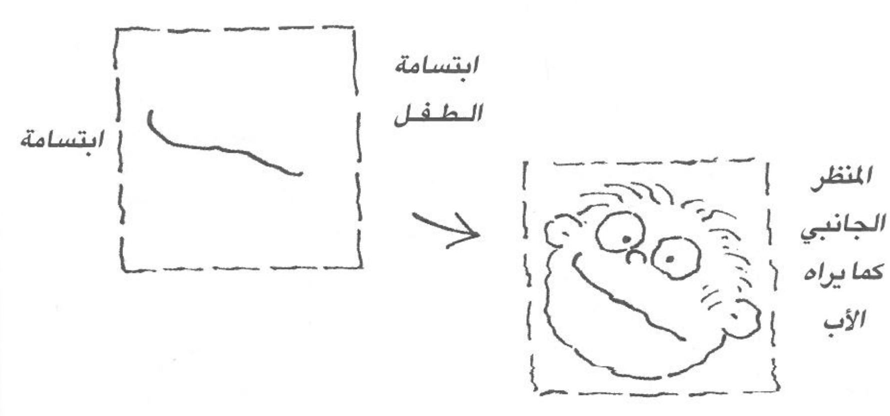
لدى زوجين ناجحين صبيان، أحدهما في التاسعة من



العمر، والثاني في الحادية عشرة. وكان لدى الولدين غرفة ألعاب تحت المنزل، فيها طاولة بليارد، وبراد مليء بالمشروبات الخفيفة، وآلة تسجيل (لم تكن ألعاب الفيديو قد اخترعت في تلك المرحلة وإلا لوجدناها هناك أيضاً) وما شابه ذلك.

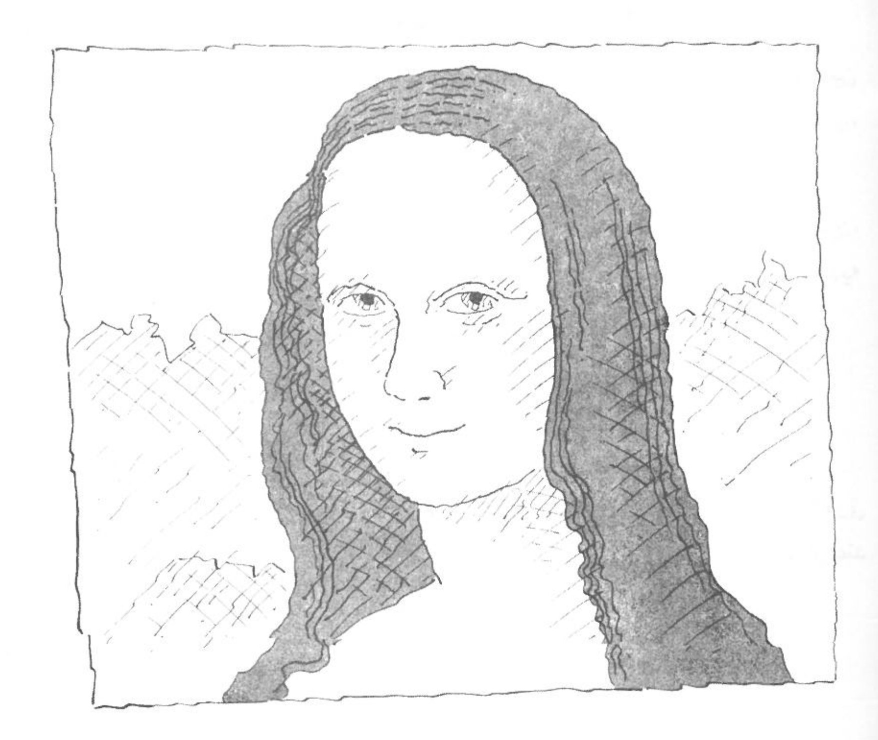
وجد الوالدان مع ذلك أن الصبيين دائما الشجار برغم توافر تلك التسهيلات، حتى انهما كانا يشعران بالحرج أمام الضيوف. وفي نهاية الأمر أخذا الولدين إلى عيادة لعلاج السلوك بحثاً عن مساعدة علماء النفس هناك. قال علماء النفس للوالدين «حسنٌ، نحن خبرتنا مع الفئران، غير أننا نرغب هذه المرة بزيارتكم والاطلاع على الأمر عن قرب». تم عمل الترتيبات اللازمة. اعتبر الوالدان الأمر غريباً إلى حد ما، لكنهما كانا تواقين لحل المشكلة التي كانت تعكر حياتهما الاجتماعية.

قدم علماء النفس مع فريقهم وتوزعوا في المنزل حاملين مفكرات وساعات إيقاف. شهد المنزل في مساء ذلك اليوم حفلاً ساهراً، وقد مكث بعض علماء النفس في الطابق العلوي (مع الكبار) بينما نزل بعضهم الآخر إلى الطابق السفلي وجلس صامتاً مع الصبيين (لأخذ الملاحظات التفصيلية وتدوينها). وفي زهاء الساعة السابعة لاحظ المراقبون في الطابق العلوي الأم وهي تلقي نظرة عجلى إلى أسفل ثم تحول تلك النظرة إلى زوجها. وفي الوقت ذاته لاحظ المراقبون في الطابق السفلي ان الصبيين أنهيا لعبهما بمختلف الألعاب، وراحا يتشاجران. كان شجارهما غير طبيعي - بدا كأنه شجار مسرحي أو كنوع من الرقص. لكن الصوت كان، على أي حال شبيها بصوت الشجار!



بعدئذ شاهد المراقبون في الطابق السفلي الأب يقف على الدرج ويبدأ في توبيخ الصبيين بقسوة لتسببهما في الفوضى، ذلك برغم طلب علماء النفس منه ان يتصرف بشكل طبيعي، وهو أمر لم يكن تنفيذه سهلاً.

أخذ علماء النفس يخربشون بعجلة: لقد لاحظوا أمراً فريداً، لم يعرفوه في تجاربهم مع الفئران. حيث أنصت الصبيان لوالدهما وهو يصرخ وبدا كما لو أنهما يتلقيان العقاب المناسب، لولا التواء ضئيل وغريب حول الفم - وهو تعبير أصبح مشهوراً، ويسميه علماء النفس «ابتسامة الموناليزا»....



أدرك علماء النفس الآن أن نصف الابتسامة هذه عبارة عن رسالة سرية مفادها: «حسنٌ، أشعر أنني مزعج، وأبذال جهدي لأبدو نادماً، لكنك تعرف انني استمتع بهذا!» لم يكتشف الوالدان هذه الحقيقة لكنهما كانا يستجيبان دون انتباه بتلك الجملة الأبوية المشهورة «أزل هذه الابتسامة عن وجهك عندما أكلمك!»

وهكذا فان الصبيين في الطابق السفي يحصلان في هذا الوقت على اهتمام والدهما اكثر مما حصلا عليه طوال اليوم، وعليهما بذل كل ما بوسعهما لعدم إظهار سرورهما بتلك النتيجة.

عاد علماء النفس إلى مختبرهم، وأعدوا تقريراً مفصلاً ثم قابلوا والدي الصبيين ليخبروهما بما قد تكون خمّنت: «أنتما مشغولان جداً بحياتكما الاجتماعية، والصبيان بحاجة إلى اهتمام اكثر. وهما يحبان والدهما لأن الولد في هذه السن يريد ان يتعلم كيف يكون رجلاً، وهكذا وجدا الشيء الذي يعيد والدهما إليهما: الشجار.»

كان علماء النفس على حق، غير أنهم لم يفهموا الوالدين جيداً. حيث إن اجابة الوالدين كانت «ما هذا الهراء. كيف يمكن للأطفال أن يحبوا التوبيخ؟» لم يكن الوالدان، كما ترى، يعرفان تجربة الفئران والصدمات الكهربائية، ولا قصة ابتسامة الموناليزا.

بعد ذلك أخذ الوالدان الصبيين إلى طبيب نفساني قام بتحليل أحلامهما طوال سنتين، ثم أعلن فشله في علاج الأمر. وأخيراً تم حل المشكلة عندما راح الأب يصطحب ولديه ليلعب معهما الجولف. وهكذا نستطيع تلخيص ما سبق بسهولة كما يلي:

يلعب الأطفال لأنهم يعانون الملل

هل يمكنك تقديم شيء إليهم يمنحهم مزيداً من الإثارة والتنبيه - المشاركة في الفرق والنوادي، الحصول على ألعاب أكثر، توافر صندوق مليء بقطع مختلفة تثير الخيال عند اللعب بها، وبهذا لا تشعر أنت ولا هم أنكم «محبوسون في قفص؟»

يلعب الأطفال لإحساسهم انهم غير مرغوب فيهم

هل يمكنك قضاء قليل من الوقت تمنحهم خلاله شيئاً من الاهتمام الايجابي والاحتكاك الجسدي؟ وهل تشعر بما فيه الكفاية من الارتياح والسعادة لتمنحهم الإحساس بالأمان؟

يلعب الأطفال كي يلفتوا نظرنا

راقب ابتسامة الموناليزا على الوجوه، دلالة على الحاجة إلى لفت النظر لعمل الشيء الصحيح.



الأبوة (لعب دور أحد الأبوين). عمل الأشياء معاً

عندما كان ابننا صغيراً كنا نعيش بمحاذاة طريق ريفي هادىء، على بعد نصف كيلومتر من مكتب البريد والمتجر العام. وكان تفقد البريد سيراً على الأقدام في صباح يوم مشمس نزهة لطيفة تستغرق عشر دقائق ذهاباً وإياباً، إلا إذا اصطحبت طفلاً عمره سنتان! حيث إن مثل هذا الطفل لا يفكر مثل الكبار. فهو لا يعرف معنى «الأهداف طويلة الأمد». ففي كل خطوة على الطريق هناك أمر يستدعي التفاوض المكثف! «أريد أن ألعب في هذا الماء الأخضر الخلاب!»

وذات مرة جربت شيئاً لغرض علمي بحت. استسلمت لأسئلة طفلي الذي راح يستقصي طوال الطريق كلَّ مسرب مياه، وقناة، ودودة ميتة، وبركة صغيرة، وصخرة. (لو كانت اهتماماتنا المبكرة في الصغر تحدد مهنتنا عندما نكبر. لأصبح طفلي «رون» ذا شأن في مجال شبكات المجاري) وبالاختصار، استغرقت نزهتنا في ذلك اليوم ساعتين ونصف! وبعد فترة قصيرة، بدأت استمتع بالأمر!

من الواضح جداً مما نعرفه عن الأسر، أن الصغار - خصوصاً الصبيان - يكتسبون الكثير من ملازمة الأب. حيث يكتسبون في هذه الأوقات أشياء مختلفة ومكملة لما تقدمه الأم. والأهم من ذلك كله، أن ملازمة الأب تعني «عمل الأشياء معاً». فالأمر ليس مشابهاً لما نراه في السينما وفي حلقات «عائلة والتون»، مثلاً، حيث يجلس أفراد العائلة ويتبادلون الأحاديث الصريحة. ربما كان هذا يحدث في الأيام الخوالي في الولايات المتحدة الأمريكية، لحسن حظهم، غير أن معظم الناس تصاب اليوم بالغم والسأم إن هم جلسوا كذلك وجهاً لوجه. ومن بين الناس الذين تحدثت معهم وجدت ان الذين نجحوا في صحبة آبائهم هم أولئك الذين كانوا يتكلمون مع الأب ويستمعون إليه غير ان ذلك كان يتم بشكل غير ملحوظ في أثناء إنجاز الأعمال مع تنام تدريجي في الثقة وللكشف عن مكنون الذات. أما على السطح فكل ماكان يظهر مجرد تحميل خشب، أو إصلاح للسيارة، أو إدخال الخراف إلى الحظيرة.

تلاحظ ان بعض هذه الأشياء تعتبر أموراً ريفية. ذلك أن المدينة لا تتوافر فيها

فرص للمشاركة في الأعمال. كل ما يمكنك عمله إخراج النفايات عدة مرات في اليوم! ويقترب الآباء من أطفالهم في المدينة في أثناء توصيلهم بالسيارة لممارسة هواياتهم ونشاطاتهم الرياضية والفنية. هذا هو الوقت المناسب لتسألهم عن أحوالهم، وتغريهم ليتكلموا بحرية، على أن تأخذ زمن الرحلة بعين الاعتبار.

إن أحاديث الأباء مع أطفالهم أمر حيوي، يحقق التقارب بين الطرفين. حيث تجول الأحاديث في عوالم أعمق فأعمق. وهنا تتفجر الأسئلة فجأة دون قيود، بحيث يستغل الأب المتروي الموقف لتوجيه حياة أطفاله. وهو أمر أفضل كثيراً مما لو ترك كله لتوجيهات هوليوود والأقران.



عندما تقضي وقتاً مع أطفالك:

١- لا تتوقع ان تحقق شيئاً! خاصة مع الأطفال الصغار (حيث يتعذر مثلاً ان يرافقوك إلى مكتب البريد). فاذا علمتهم - على سبيل المثال - استخدام مفك البراغي، لا تتوقع منهم تثبيت الباب في مكانه بسرعة هائلة. دعهم يهيمون لبعض الوقت ثم يمكنك بعد ذلك تعويض الوقت الضائع.

٢- اعمل مع الأطفال الأشياء التي ترتاح إليها فقط. حيث ان مساعدتهم في غرس أشتال الربيع سوف لا تعطيك حديقة منزهة عن العيوب. عليك ان تقرر ما تريد عمله. إن كان ذلك مع الأطفال، أو إنجاز العمل على وفق معاييرك المعتادة. فاذا ما حاولت الجمع بين الأمرين ستصاب ببعض الاحباط وخيبة الأمل. وأنا عندما اكتب على الكمبيوتر، لا أطيق ان يقاطعني أحد. ولذا لا أحاول إشراك طفلي في هذا العمل.

٣- استمتع بأبوتك - فهي لا تدوم! كنت في الثلاثينيات عندما رزقت بابني، ومازلت أذكر أن فترة أبوتي كانت قصيرة. فاذا ما تجول حولي في أثناء قيامي بعمل ما، كنت أقدّر الاحتكاك به وأبحث عما يمكنني عمله لأعلمه شيئاً على الفور في ذلك المكان. لكن باستثناء الكتابة على الكمبيوتر!

نخلص إلى انك تحتاج كأب إلى أن تقرر لحظة بلحظة سُلّم أولوياتك، حيث يكون هنالك في بعض الأحيان وقت للأطفال، وفي أحيان أخرى لا يكون. ولعل من أكبر إيجابيات الأطفال ميلهم إلى تعطيلك والتسبب في إبطاء عملك، حيث يمكن في أثناء هذه الفترة إعادة اكتشاف مباهج صغيرة تعتبر بمثابة هدية منهم إليك. فقضاء الوقت مع الصغار لا يضيع أبداً.

الفصل الثالث

العلاج بالإصغاء

كيف تساعد طفلك في التعامل مع عالم لا يرحم



طفلك منزعج بسبب شئ حدث في المدرسة أو مع طفل آخر او مع أحد الراشدين، وأنت لا تعرف كيف تساعده ، أنت تود لو يجد طفلك طريقة للتعامل مع المشكلة ليخفف عن نفسه.

هذا الفصل سوف يدلك على كيفية المساعدة.

يكون العالم أحياناً بالنسبة للأطفال مكاناً صعباً وغير عادل، ومهما حاولنا ، لانستطيع كآباء تمهيد كل المطبات. وفي الواقع ، يجب ألاّ نفعل ذلك ، نظراً لأن أطفالنا ينضجون ويغدون راشدين مستقلين من خلال تعاملهم مع الناس الصعبين والمواقف العسيرة.

سوف نبدأ أولاً بما يتوجب عدم قوله للأطفال عندما تجور عليهم الحياة: العبارات التي تقيم جداراً بينك وبين الطفل. بعدئذ سوف تتعلم مهارة رائعة تسمى «الإصغاء الفعّال» وهي مهارة وجد الآباء انها اكثر طريقة إيجابية لمساعدة الصغار في التعامل مع الحياة.

يفاتح الأطفال في أثناء فترة نموهم آباءهم بمشكلاتهم عدة مرات. وهم يفعلون ذلك في الواقع طلباً للمساعدة. وتؤدي طريقة استجابة الأهل لطلبات المساعدة هذه إما إلى فتح باب الثقة وتعزيزها، وإما إلى إقامة حاجز بين الطرفين يصعب هدمه. هنالك عادة ثلاث طرائق يستجيب الآباء بها، وتؤدي إلى ارتفاع الحواجز بين الآباء والابناء:

المناصرة

«آه ، يامسكين، تعال،

دعني أصلحها لك».



المحاضرة

«حسنٌ، أنت أحمق حتى تقحم نفسك في هذه الورطة، لذا سأخبرك ماذا تفعل ، الآن استمع لي بانتباه.....»



الإلهاء (صرف الانتباه)

«حسنٌ، لاتهتم، دعنا نذهب ونلعب الكريكيت»



أي هذه الأساليب أسلوبك؟ هل تندفع مسرعاً للانقاذ ، أم تقدم النصح الحكيم ، أو تغير الموضوع؟

هذا ، ويمكننا لمزيد من التوضيح تفحص كلٍّ من هذه الأساليب الثلاثة عن قرب.

المناصرة

«كيف كان يومك؟»

«سيئاً !»

«آه يامسكين. تعال واخبرني كل شيئ»

«جاءنا معلم رياضيات جديد، وأنا لاأستطيع ملاحقة ما يقوله»

«حسنٌ، هذا أمر فظيع حقاً. هل تريدني أن أساعدك في حل الواجب بعد تناول الشاي؟»

«لم أحضره معي إلى البيت»

«ربما أتصل غداً بالمدرسة وأكلّم المدير. هل تريد ذلك؟

«آه، حسنٌ ، لا ...»

«اعتقد انه ينبغي معالجة صميم الموضوع قبل أن يتفاقم الأمر، ألا توافقني؟»

«حسنٌ، أنا...»

«أنا لاأريد لدراستك أن تتعثر.»

«أوه ، .....»

المحاضرة

«كيف كان يومك؟»

«سيئاً !»

«حسنٌ أنك اشتكيت، أود لو أستطيع قضاء يومي وأنا أتعلم ، واستمتع بقضاء وقت لطيف»

«كان يوماً شاقاً . جاءنا هذا المعلم الجديد والغبي للرياضيات...»

«لاتتكلم عن معلمك بهذه اللهجة . فلو انتبهت اكثر قليلاً يابني لتحسن الأمر. هل تعتقد أن كل شيء سوف يأتيك جاهزاً على طبق !»

«همهمة .....»

الإلهاء

«كيف كان يومك؟»

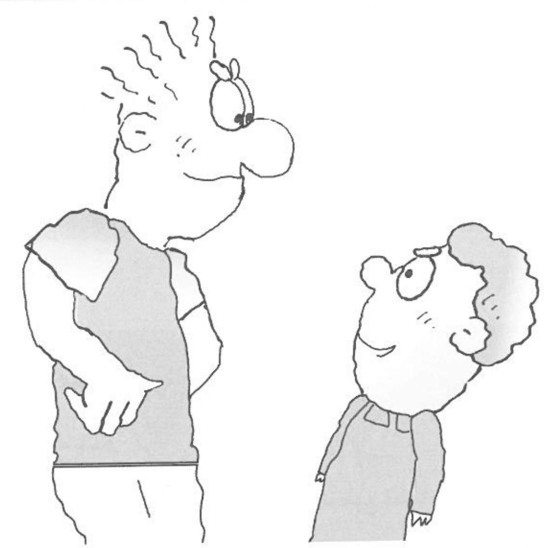
«سيئاً!»

«آه، هيّا، لم يكن بذلك السوء، هل كان؟ هل تأخذ شطيرة؟»

«شكراً. أنا قلق قليلاً بخصوص الرياضيات..»

«حسنٌ، أنت لست أينشتاين، ولاحتى والدك ووالدتك، إذهب وشغل التلفزيون ولاتجعل هذا الأمر يضايقك..»

«همهمة.»



هناك عدة مظاهر مشتركة في الأمثلة الثلاثة: فالأب يقوم بمعظم الحديث، ويتوقف الحوار في وقت مبكر، ولاتتاح فرصة للطفل ليتحدث عن المشكلة الحقيقية، وتتوه مشاعر الطفل خلال الحديث، «ويحل» الأب المشكلة –أو هكذا يعتقد،ويقل كلام الطفل شيئاً فشيئاً.

قارن الآن الاستجابات السابقة بالموقف التالي.

الإصغاء الفعّال

«كيف كان يومك؟»

«سيئاً»

«تبدو حزيناً حقاً. ماهي المشكلة؟»

«جاءنا معلم رياضيات جديد. يسرع كثيرا»

«أنت تخشى ألا تستطيع متابعته؟»

«نعم. لقد سألته أن يشرح جزءاً من الدرس فقال إن علي أن أنتبه اكثر.»

«آه –كيف شعرت حيال ذلك؟»

«في الحقيقة شعرت انني شاذ– لقد نظر جميع الأطفال إلي باشفاق.. رغم انهم هم أنفسهم يعانون أيضاً!»

«ولذا أنت غاضب لأنك وضعت نفسك في مأزق بسبب مبادرتك إلى الكلام قبل الجميع؟»

«نعم، لاأحب أن أفضح نفسي أمام كل من في الصف.»

«ماذا تعتقد أنك سوف تفعل؟»

«لست متأكداً، أظن انني سأسأله مرة ثانية بعد انتهاء الدرس.»

«هل تعتقد أن ذلك يحّسن الوضع؟»

«نعم، وعندئذ لن أحسّ بالحرج. وأعتقد أيضاً انه عصبي بعض الشيئ وربما كان هذا هو سبب سرعته في الشرح»

«أنت تتفهم الأمر إذاً من وجهة نظره؟»

«نعم، وأظن أن عصبيته كانت بسببنا.»

«لاعجب، فهو يعلّم أطفالا نابهين مثلك!»

«أجل!»

هذا إذن هو الإصغاء الفعّال. حيث يكون الآباء في مثل هذه الحالات أبعد ما يكون عن الصمت: فهم مهتمون، ويظهرون ذلك بتثبيت مشاعر الطفل وأفكاره وبمساعدته على إنعام النظر في الأمر.

باستخدام هذا الأسلوب . نادراً ما يلجأ الآباء إلى تقديم العلاج أو محاولة الانقاذ والمساعدة (سوف اتصل بالمدرسة).

ونادراً ما يصرفون انتباه الطفل عن المشكلة (« حسنٌ ، تعال خذ شطيرة»).

إن اكتساب مهارة الإصغاءالفعّال يتطلب بعض التدريب، كما ان تعلم هذه المهارة يتم من خلال مقررات متميزة كتلك التي تقدمها (شبكة الأهل - - PARENT NET-WORK) في جميع أنحاء المملكة المتحدة.

لقد وجد كثير من الآباء راحة عظيمة باستخدام الإصغاء الفعّال : إذ لايتوجب عليهم توفير السعادة لأطفالهم باستمرار، كما لايتوجب عليهم حل مشكلة الطفل نيابة عنه. بل هم يستطيعون بالإصغاء الفعّال مساعدة الطفل، تاركين له الإحساس بمسؤولية ولذة التوصل إلى حل. والبراعة هنا أن تسأل نفسك «هل يستفيد طفلي، على المدى الطويل، من حل هذه المشكلة بنفسه؟» أما أنت فيمكنك تقديم الوقت ، والتوضيح ، والتفهم لتحيل المشكلة إلى خبرة تعلمية.

لكن في بعض الحالات ، يتوجب على الآباء أن يتدخلوا، كما توضح القصة الآتية:

لدى أحد أصدقائي إبن في التاسعة من عمره ، كسرت رجله واحتاج إلى جبيرة جِصّية لبضعة أسابيع ، بعد إزالة الجبيرة كان من الطبيعي أن يقلق الطفل فترة على سلامة قدمه. ففي أحد دروس التربية البدنية طلب المعلم من التلامذة الجري في مضمار بيضاوي وجاء ترتيب ابن صديقي في المؤخرة، وهو أمر أحرجه لأنه كان يعتبر من الجيدين في الجري. ولم ينتظر المعلم تفسيراً من الطفل ، بل سارع إلى مطالبته بالجري ثانية حول المضمار البيضاوي، ولكن هذه المرة بملابسه الداخلية فقط وأمام باقي تلامذه الصف.

عندما عاد الولد إلى البيت بعينين دامعتين وعلم والداه بما حدث، بلغ بهما الغضب حداً جعلهما يقابلان مدير المدرسة في مساء اليوم ذاته ويطلبان منه طرد المعلم. ولقد تم في الواقع نقل المعلم إلى مدرسة اخرى حيث نأمل ألاّ يكرر فعلته مرة ثانية هناك.

مثل هذه الحالة تستدعي تدخل الوالدين ودفاعهما عن حق طفلهما لأن الطفل يكون عاجزاً عن الدفاع عن نفسه. ولكن في بعض الحالات لايرغب الصغار في مساعدتنا - وإنما فقط في مساندتنا. ومن الخطأ هنا ان نتدخل..

كانت جاني في سن الثامنة عندما لاحظت أمراً غريباً في أثناء عودتها في الباص من المدرسة إلى البيت. شاهدت رجلاً عجوزاً يجلس في المقعد المقابل يخرج عورته وينظر إليها نظرة غريبة. انتقلت إلى مقدمة الباص ونزلت قبل منزلها بمحطتين وجرت مسرعةنحو البيت لتخبر والدتها بما حدث. كانت خائفة ومحرجة وانعكس اضطراب والدتها عليها ايضاً. اتصلت الأم بمدير المدرسة. وفي صباح اليوم التالي تم عقد اجتماع خاص في المدرسة تركزت الأضواء فيه على جاني. بعد ذلك تم تحذير تلامذة المدرسة، وقامت الشرطة بمراقبة الباص طوال الأسبوع التالي.

لاشيء من هذا ساعد جاني أبداً. وهي الآن تشعر بالحرج خمسة أضعاف ما شعرت به أول مرة ، وغاضبة ايضاً. كل ماكانت تريده شخص تبثه مخاوفها ليعيد إليها الطمأنينة . غير أن أحداً لم يسألها عما تريد. لقد تولوا هم الأمر.

إن «مجرد الاصغاء» يعتبر دواءً ناجحاً، وليتنا نمتنع عن وضع الضمادات اللاصقة فوراً على كل جرح. عندئذ ندخل إلى أعماق عالم أطفالنا.

ماندي طفلة في السادسة من عمرها. كانت حالتها النفسية سيئة، عقب عدة اسابيع قضتها وهي متوعكة الصحة. ازداد جدالها مع أخيها الأصغر منها وبدأت تبدي عدم رغبتها في اللعب صباحاً مع رفاقها. قررت والدتها استخدام «الإصغاء الفعّال» معها في محاولة لاكتشاف سبب ضيقها. قالت الأم لماندي «تبدين حزينة. هل تودين إخباري ما الأمر؟» جاءت ماندي وجلست في حضن أمها لكنها لم تتكلم كثيراً.

في اليوم التالي كان لابد من إيقاف شجارها مع أخيها الصغير، ووضعها في غرفتها لبضع دقائق حتى تهدأ. وفي المساء علّق والدها قائلاً «تبدين في هذه

اللحظة كالملاك».

وجهت ماندي إلى والدتها نظرة ثاقبة وانفجرت بالبكاء : «إنهم يسمونني أم وجه قبيح» . وخلال الدقائق العشر التالية تنقلت ماندي بين البكاء والغضب، بينما كانت والدتها تقاوم الرغبة في صرف انتباهها أو حتى محاولة التسرية عنها. وفي الواقع، كانت هناك ندبة في وجة ماندي يمكن علاجها ذات يوم بالجراحة ، غير انه يتوجب عليها حتى ذلك الحين تقبل تلك الندبة والتعايش معها.

وهكذا ، بعد أن أفرغت ماندي بعض المشاعر الكريهة التي جمعتها من الأطفال في المدرسة أصبحت اكثر هدوءاً وطمأنينة. «أنا لست قبيحة، أليس كذلك ياأمي ؟» بلى ! أنت رائعة !

يريد الأطفال منك أحياناً أن تفعل شيئاً وفي هذه الحالة يجب أن يطلبوا ذلك منك بلا تردد.

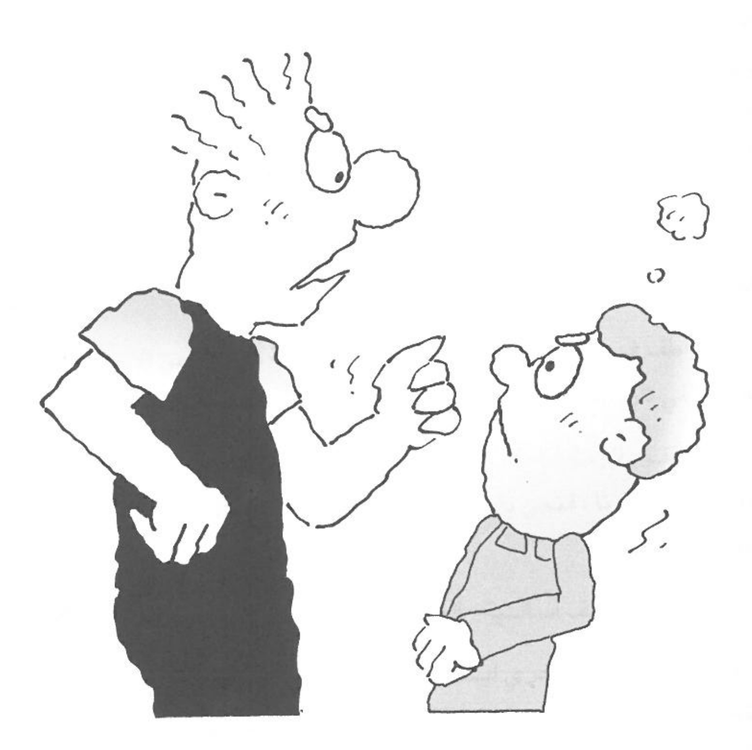
كان جوناثان في الرابعة عشرة من العمر، وكان يبدو في غاية الارتباك وهو يحوم حول المطبخ لفترة طويلة. وأخيراً تقدم وأخبر والدته، بشيء من الحرج، أن فتاة اكبر منه طالبته بقضاء الليلة معها في موتيل! كان على والدته أن تكافح بشدة كي لاتستسلم وتضحي بسلطان القوانين المتعارف عليها. وبدلاً من ذلك ، قالت : «ياللغرابة، ماذا تعتقد أنك ستفعل؟ تبدو وكأنك غير واثق من مشاعرك» . «حسنٌ، لاأعرف ياأمي، هل ستمنعينني من الذهاب؟ أرجوك؟»

كان من دواعي سعادة والدة جوناثان ان تمنعه من الذهاب . ولقد وجد جوناثان في ذلك كل الارتياح : فهو قد حفظ ماء وجهه مع الفتاة وأمام رفاقه في المدرسة. ولقد أخبرتني والدة جوناثان فيما بعد بانه كان باستطاعتها منعه من الذهاب ولكنها أرادت ان تجعله كذلك يتخذ قراره بنفسه. يالها من سيدة شجاعة !

الفصل الرابع

الأطفال والعواطف

ماذا يجري حقاً ؟



هنا مكان مناسب للبوح باعتراف. إن عنوان هذا الكتاب (سر سعادة الأطفال) فيه شيئ من المثالية!

ففي عالم الكبار، لاأحد أبداً يكون سعيداً باستمرار، أو يرغب في أن يكون كذلك، ولذا فإن هدفاً كهذا نضعه لأطفالنا سوف يكون في الواقع مجانباً للصواب. فاذا ماحاولت جعل الأطفال سعداء طوال الوقت تجعلهم في الواقع وتجعل نفسك من التعساء! والذي نريده حقاً أطفالٌ باستطاعتهم مجاراة الأحاسيس العديدة التي توفرها الحياة والتعامل بنجاح مع تلك الأحاسيس.. فالفرح هو الهدف، ولكن يجب بلوغه عن طريق الإحساس بالارتياح وتجربة العواطف التي توفرها الحياة.

لقد افتقدنا حتى وقت متأخر فهماً صحيحاً للعواطف (على الأقل في حضارتنا). ولقد أفلتنا لتونا من حقبة «ياولد ياكبير لاتبك» و «لاتغضب بسرعة مثل النساء». والآن نحن بحاجة إلى مجالات أخرى للفهم كالعودة للتعرف على كيفية عمل الأحاسيس. ومن حسن الحظ ان «الحقائق حول الأحاسيس» متوافرة الآن لتساعدنا نحن وصغارنا، في بلوغ السلام الداخلي والحيوية اللتين تشكلان الصحة العاطفية.

ماذا نعني بالعواطف؟

العواطف في شكلها الصرف عبارة عن مجموعة متميزة من الأحاسيس الجسمانية نجربها في ظروف معينة وهي تتراوح في شدتها بين اللطيف والقوي جداً.

العواطف ملازمة لنا باستمرار– تتدفق وتندمج معاً كلما لجأنا إلى حل معضلة في حياتنا ثم تغادرنا. فنحن باستمرار نحس بشيء ما – ذلك ان العواطف علامة على أننا أحياء!

هناك أربع عواطف أساسية –**الغضب، والخوف، والحزن، والفرح**.

وكل الأحاسيس الأخري ليست سوى خليط من هذه الأربع –تماماً مثل الألوان التي تنتج من خلط الألوان الثلاثة الأساسية: الأحمر، والأصفر، والأزرق. وهكذا نجد آلاف الخلطات الممكنة –مثل الحسد– الذي هو عبارة عن خليط من الغضب والخوف، أو الحنين

غير السوي للماضي – الذي هو عبارة عن خليط من الفرح والحزن ! فنحن مخلوقات مثيرة للاهتمام إلى حد كبير !

عندما يولد أطفالنا ، تكون عواطفهم في بداية تشكلها . وباستطاعة الآباء اليقظين مراقبة أطفالهم في الشهور الأولى وهم يطورون تعبيرات مستقلة ومتميزة بخصوص ما يشعرون به – صرخة الخوف ، ودموع الحزن ، واحمرار الوجه غيظاً ، وجذل الفرح .

المواليد الصغار لا يكبتون عواطفهم – بل هم **يعبرون** عن مشاعرهم بشكل طبيعي وبيسر ، ونتيجة لذلك فإن الخبرات العاطفية السلبية نادراً ما تستمر فترة طويلة . ومع ذلك ، على الطفل ان **يتعلم** كيف يتعامل مع المشاعر والأحاسيس اجتماعياً ، وكيف يجد مسالك بناءة للطاقة الكبيرة التي تمدنا بها المشاعر .

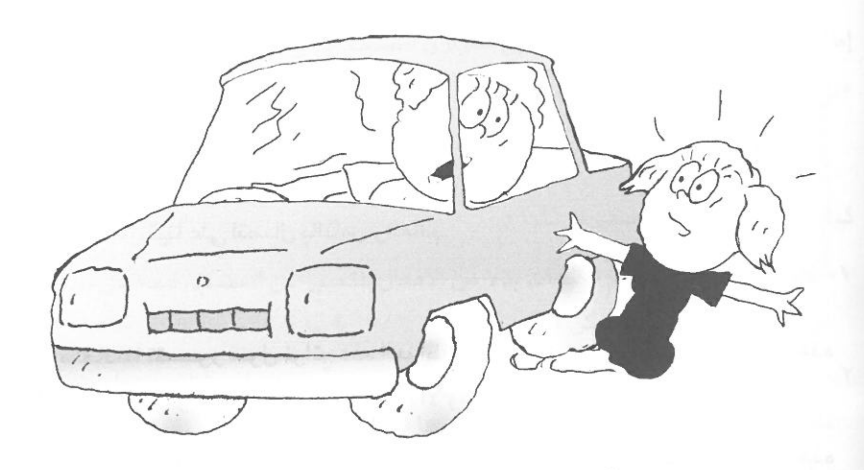
والطفل يعتمد علينا كآباء من أجل هذه المعلومات – ولحسن الحظ ليس من الصعب توفيرها بشكل صحيح – كما سنبين لاحقاً . إن فهم العواطف – لماذا نمتلكها ، وكيف يمكن التعبير عنها بأفضل وجه ، وماذا نتجنب منها – هذه المعلومات سوف تزودك بإحساس واسع حول كيفية التعاطي مع الأطفال بشكل أفضل .

لماذا لدينا عواطف ؟

تتمنى أحياناً لو تكون بلا مشاعر – حيث تصبح الحياة أسهل . وخاصة إذا كانت المشاعر سلبية مثل الغضب والحزن ، اللذين يسببان كثيراً من الألم . فلماذا إذن تزودنا الطبيعة بهذه الحالات المفعمة بالشحن ؟ لكل منها دور كبير تلعبه – كما سوف ترى .

لنأخذ الغضب أولاً . تخيل شخصاً لايشعر بالغضب لسبب من الأسباب . وكان يقف ذات يوم في موقف سيارات أحد مراكز التسوق ، فجاء سائق سياة وأوقف مركبته فوق قدمه ! فما كان من صاحبنا الذي يتقبل كل شئ (دون غضب) سوى انتظار عودة السائق بعد الإنتهاء من التسوق ليفرج عن قدمه !

.. أخشى أنني قد تسببت في انبعاج عجلة سيارتك !



الغضب هو الذي يجعلنا نقف مدافعين عن أنفسنا . وبدونه نصبح عبيداً ، ومماسح للأرجل (نقبل الظلم) ، وفئراناً (جبناء) ! (حتى اكثر مما نحن عليه اليوم .)

الغضب هو غريزتنا الطبيعية للانعتاق وحفظ الذات .

أما **الخوف** فله قيمته المحددة والواضحة أيضاً . فلولاه لما قُدت سيارتك في المسار الصحيح من الطريق ؟ الخوف يجعلك تبتعد عن المخاطرات . أما إذا كنت لاتؤمن بفوائد الخوف ، فتذكر المرات التي كنت تستقل فيها سيارة أجرة يبدو أن سائقها لايعرف الخوف ! الخوف يهدئنا ، ويجبرنا على التوقف والتفكير ودرء الخطر – حتى عندما لايكون عقلنا الواعي قد أدرك طبيعة ومدى ذلك الخطر .

وأما **الحزن** فهو العاطفة التي تساعدنا على التأسي – هو بالمعنى الحرفي يغسل

نفوسنا من الكآبة الناتجة عن فقد شيء ما أو شخص عزيز من حياتنا.

إن التغيرات الكيميائية التي تصاحب الحزن تساعد في تخليص دماغنا من الألم، وتجدد حياتنا. بالحزن وحده «نتحرر» ونسعى إلى إقامة علاقات جديدة مع الناس والحياة. وهكذا نرى أننا إذا تعاملنا بشكل صحيح مع هذه العواطف فإن:

الغضب.... يبقينا أحراراً،

الخوف.... يبقينا سالمين،

الحزن.... يبقينا على اتصال بالناس والعالم.

إن سعادتنا تتمحور حول نواتج هذه العواطف الثلاث جميعاً. ونحن عندما نشبع هذه الحاجات نبدأ بالتعرف على العاطفة الرابعة، ألا وهي الفرح.

بمقدورنا أن نعلم الأطفال كيف يفهمون ويتعاملون بشكل خاص مع كل من هذه العواطف السلبية أو الحافظة للتوازن. وسوف نبحث الآن كلاً منها على حدة.

تعليم الأطفال عن الغضب

عندما يغضب الأطفال يسارعون مباشرة إلى الضرب. وهذا له غرض طبيعي، غير انه يجب تعديله شيئاً ما إذا رغبنا في متابعة حياتنا وتعايشنا مع العالم. ولعل الغضب هو الشعور الذي يود الأهل غالباً تعديله، ولذا سنعالجه أولاً.

عندما نتدخل مع الأطفال، يجب ان يكون هدفنا مساعدتهم في تعلم ما يخدمهم جيداً عندما يكبرون. فكر لحظة – ما هي الطريقة المثلى لمعالجة الغضب من قبل شخص راشد؟

إنها الطريقة التي توصل إلى التوازن. فالشخص الذي تُساء معاملته بطريقة ما يحتاج إلى التظلّم بصوت مرتفع، مع الإدانة وفي أسرع وقت (قبل أن تنقلب مشاعره إلى العنف)

فالغضب والعنف ليسا شيئاً واحداً. والعنف هو غضب اتخّذ مسار الخطأ.

يتعلم الراشد تهدئة غضبه بحيث يظل له تأثير، لكنه لايتسبب في أذى أو تعسف. إذا أظهر طفلنا قليلاً من الغضب، فقد يتم استغلاله من قبل الأطفال الآخرين.

والغضب الشديد قديجعله متنمراً أو يجعل الآخرين يبتعدون عنه. وكل ما يحتاج إطفالنا إلى تعلمه يتلخص في تحقيق التوازن الصحيح– وهذا يحتاج إلى بضع سنوات من المران، بدءاً من سن المشي.

كيف نجعل الطفل الغاضب مرتاحاً:

١– علّمه بإلحاح ليستخدم الكلمات بدلاً من الأفعال للتعبير عن الغضب. دعه يقل بصوت مرتفع انه غاضب، وإذا امكن لماذا.

٢– ساعده في الربط بين مشاعره ومسبباتها. تحدث معه لتكشف ما الذي جعله ينفجر. فالصغاريحتاجون أحياناً مساعدة «لاسترجاع» الخطأ الذي حدث.

«هل أنت غاضب من جوش لانه أخذ شاحنتك؟»

«هل تضايقت وأنت تنتظرني حتى أفرغ من الكلام؟»

وسرعان ما يخبرونك بالأمر الذي أغضبهم وسببه – بدلاً من الاندفاع إلى أعمال متهورة.

٣– دعه يعرف اننا نستمع إلى مشاعره، ونتقبلها (لكنها قد لاتغير الأمور دوماً).

«أنت محق في غضبك مني. فانا لم اكن استمع. وها أنا ذا الآن استمع إليك.» أو.

«أعلم أنك تعبت من الانتظار في هذا المتجر، وأنا كذلك، ولكن لانستطيع شيئاً حيال ذلك. ماذا يمكنك أن تعمل لتشعر بتحسن بدلاً من مشاحنة أخيك؟»

٤ – علّمه مباشرةً أن الضرب ليس طريقة مقبولة لمعالجة الغضب. واجهه بهذا مباشرة، مقدماً النتائج السلبية لكل حالة ضرب، وعلّمه بإلحاح ان يكتفي بإستخدام الكلام للتعبير عن غضبه!

٥ – ساعد الطفل على أن يقول ماذا يريد. فهو في الغالب سوف يبدأ بالنحيب والشكوى حول مالايريده. وهو بحاجة إلى مساعدتك ليكون اكثر إيجابية....

«ضربني.»

«قل له بأعلى صوتك أن لايفعل ذلك.»

«أخذت ميرا دراجتي.»

«إذهب واطلب منها أن تعيد ها لك الآن. أخبرها انها لك وأنك تريدها.»

٦ – اجعل من نفسك قدوة له. حيث إن طفلك سوف يعمل ما **تعمله**. وليس ما **تقوله**. لذا تأكد من المثال الذي تقدمه. فعندما تكون غاضباً ،قل ذلك ، بصوت عالٍ. اغضب واصرخ مبكراً ، قبل ان يتحول غضبك في الواقع إلى غيظ مكبوت. فحالما تتعامل معه وتعبر عنه يضعف ويتلاشى. وهكذا يتعلم طفلك ان الغضب أمر يمكن التعبير عنه، ثم يضعف. قل مثل هذه الكلمات في أغلب الأحيان وبكل سهولة:

«أنا غاضب!»

«إنك تضايقني!»

«توقف عن مقاطعتي!»

«لاتلمس أشيائي!»

«أنا مزعوج لأنك لم تف باتفاقنا. ماالأمر؟»

يتعلم الأطفال غن الغضب من أب يعبّر بشكل معتدل عن غضبه اكثر بكثير مما يتعلمون من أب واقعي، وطيب، ويكبح عواطفه باستمرار. فالأطفال بحاجة إلى أن يعرفوا أن اباءهم بشر أيضاً.

بإمكانك أن تغضب جداً من الأطفال دون أن تلجأ أبداً إلى الإيذاء الجسدي أو القمع والإذلال. تمسك فقط بالتعبير المباشر عن المشاعر والأسباب. ذلك أن الاطفال بحاجة إلى وقت كي يعرفوا الغضب بشكل صحيح. كن سعيداً إذا أظهر أطفالك **بعض** علامات كبح المشاعر – كأن تراهم يمتنعون عن ضرب طفل اخر أو ضربك ، أو تراهم يقولون بصوت عالٍ «أنا غاضب».

فالعديد من الكبار لم يتعلموا هذه الدروس بعد، ولذا فإنك تحرز تقدماً جيداً.

تعليم الأطفال عن الحزن.



اقترن الحزن دوماً بفهم شعبي موروث مفاده – من المستحسن أن تبكي عندما تتفاقم الأمور كثيراً. وقد تمت محاربة هذا المفهوم بالمفهوم الفكتوري الصارم المتعلق بتصلّب الشفة العليا. دلالة على «الرجولة» أو «القوة والبأس». كذلك يشاع بين الاطفال في الحياة اليومية العادية أن من يبكي كثيراً يثير حوله الشبهات– حيث يسمى «الطفل البكّاء».

إن البكاء أحيانا ضروري وطبيعي مثل التنفس. وإذا تناسينا مسألة القوة والبأس، فإن عدم البكاء يجعلك في الواقع متوتراً، حيث تميل للعيش في الماضي ويصعب عليك التواصل مع الحاضر، وتخشى عواطف الآخرين أو أي شيء له علاقة بالموت أو الفقد. فإذا ما عرفت كيف تبكي وتتحرر من الحزن، تعرف ان بإمكانك معالجة أي شيء.

لقد تم منذ عقد فقط اكتشاف انه عندما يبكي المرء فإن جسمه يفرز مادة كيميائية من عائلة الإندورفين (endorphin) التي تثبط عمل مستقبلات الألم، وتتسبب في حالة من الخدار في أثناء أسوأ نوبات الحزن الناجمة أحياناً عن فقد شيء أو شخص عزيز. وهذه المادة الكيميائية تتوافر حتى في دموعنا نفسها. وهي وثيقة الصلة بالمورفين، وبمثل قوته أيضاً.

كيف نجعل الطفل الحزين مرتاحاً :

يأخذ الحزن مجراه دون حاجة إلى كثير من المساعدة. وكل ما علينا فعله مجرد التواجد، وتهدئة أنفسنا عندما نكون جالسين أو واقفين مع طفل يبكي. وأحياناً يضغط الطفل علينا لكي نحمله، لكنه في أحيان أخرى يرغب في أن يظل وحده.

بإمكانك أن تأذن له بالبكاء إذا كان الأمر يستحق ذلك: «حسنٌ، يمكنك البكاء»، «إن موت جدك يدعو حقاً إلى الحزن»، «أنا حزين أيضاً». أما إذا كان الطفل مرتبكاً أو مشوشاً فيمكنك أن تشرح الأمر قليلاً: «طوني كان صديقاً جيداً لك. يستحق الحزن»، «يبدو البكاء أحياناً أمراً بغيضاً، أليس كذلك؟»

كنا ذات مرة في منزل صديق. وكنا نشاهد شريط فيديو رائع لفيلم بعنوان **القناع.** وما إن انتهى عرض الشريط حتى راح كل واحد يستمتع باحزانه، بل وكنا نسمع نشيج مضيفتنا وهي تبكي بصوت مرتفع. وهنا ظهرت بالباب طفلتها البالغة من العمر ثلاث سنوات وهي ترتدي البيجاما، وتقدمت من أمها، ووضعت يدها على كتفها بحنو، وقالت «كفى، فلننس الأمر!»

مساعدة الطفل في التعامل مع الخوف

الخوف أمر نحتاجه جميعاً. ومن الأمور الحيوية المهمة أن يتعلم الطفل كيف يجمد في مكانه، ويتوقف عن الجري نحو الخطر. ونريد كذلك أن نعرف أن بإمكان الطفل أن يركض أو يقفز بسرعة ليحول دون التعرض لأذى سيارة مسرعة أو دراجة جامحة ومن ثم يصعد إلى الرصيف ليتابع سيره إلى المدرسة. ومن الأمور الحيوية كذلك في أثناء عيشنا في المدن أن يخاف طفلنا من الغريب الذي يتودد إليه أو من أي شخص يتصرف بغرابة.

ومن ناحية ثانية، فان المبالغة في الخوف تعتبر عقبة حقيقية – فالطفل بحاجة أيضاً لأن يتكلم مع الكبار، وفي المدرسة، ولأن يشبع حاجاته، ويشارك في الحياة الاجتماعية. وهو بحاجة إلى أن يرى العالم كمكان آمن أساساً، إذا تم التعاطي معه بشكل صحيح. ونحن نرغب أن يكون لدى طفلنا شجاعة كافيةتجعله يجرب أشياء جديدة –رياضة، تمرين، إبداع وهلّم جرّا.

للخوف غايتان. يجعلك تركز. فعندما ترى ثعباناً ينتصب أمامك في الغابة تتوقف عن اللامبالاة والاسترسال في الأحلام. ويمدّك أيضاً بالطاقة. يصبح بإمكانك أن تركض أسرع وتقفز أعلى مما كنت تظن!

كل ما يحتاجه الأطفال إلى أن يتعلموا ليتعاملوا مع الخوف يتلخص بكلمة واحدة – فكّر. فنحن نستخدم عقولنا لتصنيف مخاوفنا، وللتخطيط لما قد نحتاج إلى فعله.

عندما كان عملي يتطلب كثيراً من السفر بالطائرة وجدت انني بدأت أشعر بعدم السعادة مع الطائرات اكثر فاكثر. فهي غير آمنة، تحلق عالياً، وتخترق السحب، وأجنحتها تتثنى وماشابه ذلك، بدأت أتفحص أمر نفسي – لم تسقط طائرة أسترالية وتتحطم. والسفر بالطائرة أكثر أماناً من السفر بالسيارة، وهنالك آلاف الطائرات في العالم تحلق في الفضاء بشكل روتيني معتاد طوال الوقت. وقد نفعني هذا التحليل.

وهذه هي الطريقة التي أستخدمها بالضبط مع الأطفال .

هذه أربع نقاط أساسية للتعامل مع الخوف:

١-كن واقعياً، فالأطفال في سن الثالثة أو الرابعة غالباً ما يبدأون بالتفكير حول العالم الواسع المحيط بهم، ويخلصون إلى كثير من المخاوف- حتى إن هذه المرحلة تسمى في بعض الكتب «الأربع المليئة». تحدث معهم بعفوية وصبر حول هذه المرحلة ومخاوفها. أيّد حدس طفلك - فهو غالباً ما يبدي حذراً حيال الناس أو الأماكن يصعب تفسيره في ذلك الوقت. إن الخوف نوع من الرادار، خدم الجنس البشري جيداً خلال الماضي المحفوف بالمخاطر.

٢- تحدث عن الخوف. إذا أثار الطفل مخاوف حقيقية (ولو مستبعدة)، إشرح له عندئذ عدم احتمال حدوثها، ولكن تصور معه خطة للعمل - خطط معه لما يتطلب عمله لإعادة الشعور بالأمان إليه من جديد.

٣-إذا أثار مخاوف غير حقيقية وغير واقعية، أخبره بذلك، لاتبحث تحت سريره عن الحيوان المسخ، إلا إذا كنت تعيش في جزر كومودو أو أمثالها!

٤- المخاوف الضمنية (الكامنة). إذا كانت مخيفة دوماً، إلجأ إلى مهارات الإصغاء بحثاً عن شيء آخر يزعج الطفل، شيء يجد صعوبة في الحديث عنه أمامك.

ونظراً للأنواع المختلفة من المخاطر التي تواجه الأطفال هذه الايام، وخاصة الذين يعيشون في مدن كبيرة مجهولة، فلقد تم تقديم برنامج (KIDSCAPE) للعناية بسلامة الأطفال الشخصية في آلاف المدارس المنتشرة في جميع أرجاء المملكة المتحدة. وهذا البرنامج يعلم الاطفال طرائق تحميهم من كل ما يهدد سلامتهم مثل تهديد القوي للضعيف، والخطف والاعتداء. كما ويعلّم هذا البرنامج الأطفال **الصراخ، والهرب**، وإذاعة الخبر إضافة إلى طلب المساندة والدعم من الكبار، أي انه يعلم الأطفال بشكل أساسي ان لهم الحق بالاحساس بالأمان طوال الوقت. (ولو أن ذلك من حق جميع الناس في العالم!) والبرنامج لايعلم الأطفال الصغار خصوصيات الاعتداء الجنسي - لأن من يتعرضون لها يعرفونها جيداً، والذين لم يتعرضوا لاحاجة بهم إليها. والبرنامج لايختبر الأطفال أو يعرّفهم، وإنما يعلّمهم كيف يحصلون على الدعم والنصح من الكبار ذوي الشأن والخبرة

حتى يعرفوا كيفية الحصول على المساعدة في حالة التعرض للخطر. بعد تقديم البرنامج ازدادت الحالات الأكيدة المبلغ عنها الخاصة بالتهديد والاعتداء.

ثم انخفضت تلك الحالات نظراً لإعلان الأطفال عما كانوا يتعرضون له، ولأن أطفالاً آخرين نجحوا في طلب المساعدة الفورية ومنع حدوث الاعتداء. كما تم التبليغ عن العديد من الحالات التي هرب الأطفال فيها من محاولات الخطف مرجعين الفضل في هروبهم إلى ذلك البرنامج. فإذا كانت مدرسة طفلك ما زالت تفتقد ذلك البرنامج، أسال لماذا!

إن توافر مثل ذلك البرنامج أمر رائع، لكنه لايعفو الكبار من مسؤوليتهم عن حماية أطفالهم ورعايتهم. فقوة الأطفال محدودة جداً ولذا يتوجب على الآباء أن يكونوا متيقظين، ومطلعين، وحذرين، كما يتوجب أن ندع أطفالنا يعرفون ان باستطاعتهم أن يخبرونا أيّ شيء دون خوف أو وجل.

والخلاصة، ان الأطفال بحاجة إلى قليل من الخوف في حياتهم لحمايتهم. وهم لايحتاجون إلى تحميلهم هموم الكبار ومخاوفهم - فتلك مهمتنا وحدنا كراشدين، ولكنهم يحتاجون لأن يتعلموا كيف يفكرون في أثناء المواقف المحفوفة بالمخاطر. وهناك طريقة جيدة يمكنك ان تخطط معهم بموجبها استجابة لاسئلتهم، أو استعداداً لمواجهة خطر معين، حيث تعتمد تلك الطريقة على إجابة السؤال الآتي: «ماذا تفعل إذن....»

التحايل والابتزاز - عندما نفقد السيطرة على المشاعر:

لدينا جميعاً إحساس بدهي بأن هناك فرقاً بين العاطفة الحقيقية، وتلك «المصطنعة». وغالباً ما يحصل الأطفال على ردة فعل جيدة عندما يظهرون عاطفة معينة، ولذلك فهم يتعلمون إظهار تلك العاطفة عندما يودون الحصول على التأثير المرغوب. ولكل أبوين مشاعر فريدة مفضلة يتعاطفون معها على اكمل وجه. وهكذا يتعلم الطفل العاطفة «الاكثر قابلية للنجاح» وجلب الاهتمام.

لكل إحساس نظير «زائف» يسميه الأطباء النفسانيون «شعور التحايل والابتزاز» (رغم اننا مازلنا نبحث عن كلمة ألطف)

الغضب في حالة التصنع والابتزاز يسمى هياج (سورة غضب مفاجئة)

الحزن في حالة التصنع والابتزاز يسمى تجهم (عبوس)

الخوف في حالة التصنع والابتزاز يسمى حياء (خجل)

هذه العواطف الثلاث تشكل ، بالنسبة لآباء الأطفال الصغار بعضاً من اكبر التحديات، ولذلك دعنا نبحث عن مداخل عملية لمعالجة كل منها...

التغلب على فورات الغضب المفاجئة!

يتعلم الأطفال سورات الغضب بالصدفة. فغالباً ما يتعلم طفل في نحو الثانية من عمره كيف يتعامل مع الإحباط، وينتظر الأشياء ، ويتلقى إجابة بالنفي. وهكذا عندما تحدث فورة الغضب لأول مرة ينجرف الطفل مع قوة غضبه، ويفقد السيطرة على سلوكه بطريقة لم تعرفها لا أنت ولا هو من قبل. ويحدث هذا أحياناً بشكل مفاجئ يثير حتى خوف الطفل نفسه! .«ماذا كان ذلك !؟» – وسوف يبكي الطفل بعد ذلك ويحتاج إلى إعادة طمأنته. ومنذ هذا الوقت يصبح الصغير مدركاً لما يفعله ، ويمكن السيطرة عليه.

«حسناً ، أنظر، أنا أصرخ بأعلى صوتي – والآن أنا أتمرغ على الأرض – مع قليل من الرفس المتقطع – هذه هي الطريقة !»

لماذا يريد أي شخص أن يتصرف بهذة الطريقة؟ جزء صغير يعود إلى الارتياح الناتج عن تفريغ شحنة الطاقة التي انشأها الإحباط. غير أن معظم التحفيز، الذي يجعل الأمر يتكرر مرة بعد مرة هو بسبب الأثر الذي يتركه ذلك الفعل في نفوس الكبار!

فالكبار يشعرون في الحقيقة بالحرج، والخوف، ويعطونك أحياناً ماتريده!

وهكذا تترسخ فورات الغضب.

وفي مايلي ما ينبغي عليك عمله.

١- توقف عن تقديم المكافآت . فالخطوة الأساسية الأولى تتمثل في اتخاذك القرار الصائب. فانت لن تقدم للطفل ما يريده نتيجة لفورة غضبه. فإذا كنت قد فعلت ذلك في الماضي (لتجعله يصمت ويلتزم الهدوء) ، لاتفعله بعد اليوم.

٢- قم بالعمليات الاجرائية الممكنة . أفعل ما ينبغي عمله لتتجاوز فورة الغضب حالما تحدث . بعض الناس يبتعدون ، ويتجاهلون الطفل (وهو أمر صعب لكن كثيرا من الخبراء يوصون به)، أو أمسكه من مؤخرة عنقه واسحبه إلى غرفته أو الى سيارة منتظرة، أو أمسكه وشدد قبضتك عليه حتى يهدأ أو اصرخ بوجهه صرخة مدوية. والأمر متروك إليك. ولما يستدعيه الموقف . لكن من المهم جداً منع حدوث ذلك مستقبلاً. وهذا يقودنا إلى الخطوة التالية...

٣- تابع الأمر بحزم. فبعد انتهاء سورة الغضب لاتتخلَّ عن الموضوع. دع الطفل يعرف أن وضعه مثير للقلق. وان التعبير عن الغضب بهذه الطريقة ليس مقبولاً . أبقه في غرفته ، أو واقفاً في الزاوية ، أو انتظر حتى تعود من السوق المركزي ، وبعدئذ عالج الأمر – قل آسف ، وأخبره عن حماقته أولاً ، وما الذي كان يجب أن يفعله بدلاً من ذلك وبطريقة مختلفة. وربما (إذا كانت سورة الغضب شديدة أو متكررة) بعض النتائج العملية – حرمانه من لعبة يحبها ، أو منعه من مشاهدة التلفزيون في ذلك اليوم ، أو أي شيئ آخر . والمهم في الأمر ان تعرّضه لجرعة كبيرة من المضايقة وعدم الارتياح بحيث يمتنع عن تكرار ذلك!

٤- بادره قبل أن يبادرك. فانت الان أعلنت الحكم العرفي ، وبإمكانك اللجوء إلى المنع. يمكنك أيضاً أن تتوقع قدوم سورات الغضب قبل حدوثها فعلاً – ماهو الوضع المحبب إلى طفلك؟ ركوب لعبة من اللعب في السوق المركزي – أو قطع الحلوى المعلقة قرب مكان دفع الحساب! أو ربما في البيت عندما يكون لديك زائر حيث عليك مراقبة الطفل (حيث يساير الآباء أطفالهم في مثل هذه المواقف – وهي إشارة للطفل بأن الآن فرصته السانحة!) فحالما يبدأ بالأنين والتوتر ، باغته فوراً بالصراخ !تفوق عليه بغضبك. اجعل صوتك أقوى واخشن من أي مرة أخرى – لاتنتظر حتى تغضب وتظاهر بإنك غاضب بالفعل! والهدف من ذلك كله ان طفلك لن يجرؤ بعد ذلك حتى على ذكر ما يريده!

٥ – خطط بشكل أفضل . إذا رغبت بحياة سهلة، لاحظ أن بعض المواقف تكون مخيبة لأملك وأمل طفلك . لذلك إعمل ما يمكنك عمله للتقليل من أوقات كهذه . فهل ترتب طلعات تسوقك الرئيسية بينما يكون أطفالك متعقلين؟ أو دربهم ، خلال رحلات تسوق قصيرة، على ان يعتادوا مرافقتك دون أن يستحوذوا على الكثير من اهتمامك . إعمل ترتيبات بحيث عندما تعرف أنك ستكون مشغولاً في بعض الأوقات ومتوتراً . اتركهم ينشغلوا بأمر آخر، أو اتركهم لمدة ساعة أو ساعتين في عهدة شخص آخر.

والآن دعنا نوجز ما يجب قوله حول مصدر قلق الآباء الشائع هذا. إيّاك أن تجعل فورة الغضب أمراً مجزياً للطفل . فإذا ما بدأ الطفل بالانفجار، إما ان تتجاهله أو تحتويه بدنياً تبعاً لما يتطلبه الموقف. إجعل العواقب تستمر إلى ما بعد انتهاء الموقف وبادر في المستقبل بالتحرك – اصرخ وأظهر غضبك إن رأيت الطفل يشرع في الاستعداد للتذمر. كن متيقظاً ولاتسمح له بمباغتتك! وأخيراً ، حاول إذا أمكنك ان تمنع الظروف المهيئة لإثارة فورات الغضب.

إن فورات الغضب ليست بالضرورة جزءاً من مرحلة الطفولة. معظم الأطفال الصغار سوف «يجربونها» مرة أو مرتين ، فإذا ما عالجت الأمر بحكمة ونجاح سوف تمر هذه المرحلة سريعاً.

كيف توقف التجهم والعبوس

إنه أشبه بنص مسرحي جاهز: يجلس وسط القاعة بحيث يشاهده الجميع . لايخفي ألمه وكآبته! يتنهد بصوت مسموع يمزق القلب. يكاد وجهه يفوز بجائزة كبرى جرّاء مظهره المؤثر ، بحيث إنك كأب لايمكنك تجاهله، فتسأل «ما الأمر؟» وتأتيك إجابة جليلة تحترم قيمة الوقت – «لاشيء» . هذه فقط الجولة الأولى!

يهدف التجهم إلى إثبات شيء ما – يدفعك لأن تظهر بجهدك الخاص أنك تهتم. وأنت تبرهن على انك تهتم عندما تبدأ تحوم حول الموضوع وتخمّن متسائلاً «هل هو بسبب الطعام؟» ، «هل كان بسبب شيء قاله أحدهم؟» ، «كيف الأمور في المدرسة؟» ، «هل تشعر بتوعك؟» . «لا – همهمة ...»

وفي نهاية الأمر يسمح لك بتقديم علاج من نوع ما، ومع ذلك لايشعر أنه على ما يرام – فقط يهدأ مؤقتاً ، وهو يخفي ألمه العميق ويدخره لوقت لاحق . وتعجب في قرارة نفسك في ما إذا كنت أما أو أباً غير ملائم.

كفى ! فالتجهم ينفع فقط إذا شعر الأب أو الأم في المقام الأول بالذنب، وهكذا يستغل الطفل هذا الذنب. فربما كنت قد استيقظت ذات ليلة عندما كان طفلاً رضيعاً وأنت مصابة بدوار فأخذت حفاضه النظيف ووضعت بدلاً منه حفاضاً قذراً . أو قد تكوني شككته بدبوس الحفاض فخلّف ذلك عنده توتراً.

مهما كان شعورك ، إذا كان الأمر قد حدث في الماضي، فانسه– فذنبك أو غلطتك لن تساعد طفلك بشيء.

إذا منحنا الطفل المتجهم الحب والاهتمام فإنه يتعلم معادلة بسيطة – الحب يأتي من خلال كونك بائساً . فاذا أردت ان يعتني بك . تكوّم على نفسك وأظهر موقفاً سلبياً، وسوف تحظى باهتمام الناس مجاناً . والمشكلة هنا ان الأسرة ليست العالم . فالمتجهمون لايحيون حياة سعيدة.

أنا أقابل كثيراً من الأطفال والكبار المتجهمين. (كوني طبيباً نفسياً يعني أنني أب لكثير من الأطفال من كل الأعمار.) وذات مرة بذلت كل ما في وسعي لاكسب ثقتهم ،

وأفرحهم، وأخلصهم من التجهم. كنت «الرجل الطيب المشاعر» (رغم انني في داخلي كنت أزداد مع الوقت تعباً وغضباً). ولكني اليوم أكثر تأثيراً وفعالية في تغيير مثل هذه الأنماط. فإذا تجهم طفل من حولي، أدعه يعرف: «إنني أهتم بك. وأود مساعدتك. فكّر في ماتريده حقاً. سوف تجدني في المطبخ» أتركه وأمضي. وعادة يأتي، ويتقرب مني، وعندئذ أفرح بمساعدته. فالتجهم أمر ممل عندما لاتجد أحداً تعبس في وجهه.

في مايلي خمسة معتقدات رئيسة تصلح لحملة مضادة للتجهم والعبوس:

١- كل فرد -طفل أو راشد- يعرف ماذا يريدون، فهم بحاجة لأن يفكروا بالأمر حتى تتضح لهم الأمور.

٢-بإمكان الأطفال أن يتعلموا كيف يطلبون بالكلام مايريدون، مباشرة.

٣- ما**يحتاجه** الناس قليل - طعام، ومأوى، وهواء، وعاطفة، وتمرين.

٤-كل ما تبقى **رغبات**. وأنت لاتحصل دوماً على ما تريده!

٥- سواء شعرت بالسعادة أو بالتعاسة فهذا أمر لايؤثر في العالم قيد أنملة. ولذا بإمكانك أيضاً أن تكون سعيداً.

خرافة الحياء

هل لديك طفل خجول في الأسرة؟ حسنٌ، فبعد قراءتك لهذا، ربما تود أن تغير ذلك! الخجل، كما ترى، مجرد خرافة. فهو مصيدة يقع فيها الأطفال، ولايعرفون كيف يخرجون منها. وفي حين يكون الحياء لدى الطفل أمراً جذاباً، فإنه يشكل فيما بعد عقبة حقيقية في الحياة، والحقيقة ان الخجولين يخفقون في الحياة.

إذن، كيف يصبح الطفل خجولاً، وكيف نساعده ليتخلص من الخجل؟ يبدأ الخجل كخليط من الصدفة والتعود. نحن جميعاً نتعرض أحياناً دون وعي منا إلى مواقف اجتماعية تعقد ألسنتنا. وهذا يحدث مع الأطفال الصغار أيضاً. رأيت مرة مهرجاً يتقدم من طفل صغير في أحد العروض، وينحنى قريباً منه ليحييه كما هو مفترض،

غير أن الطفل أصيب بالذعر وكاد يفقد صوابه! يروي الممثل روبن وليامس انه أخذ طفلاً في الثانية من عمره إلى (ديزني لاند)، ووجد أن الطفل لم يكن متحمساً أبداً لمصافحة ميكي ماوس. وكان سبب ذلك من وجهة نظر الطفل أن ميكي بدا كأنه فأر طوله ثمانية أقدام!

من واجبنا كآباء أن نجعل أطفالنا يتجاوزون هذه المرحلة. وعليك ألاّ تقدم أطفالك إلى أشخاص خطرين أو مثيرين للخوف - ولذا لاحاجة بك أن تتصرف وكأنهم كذلك.

في مايلي الخطوات اللازمة لتخليص أطفالك من الخجل:

١- علّم طفلك كيف يكون اجتماعياً. وهذا أمر في غاية البساطة. عندما يتحدث شخص إلى طفلك أو يحييه، وأنت قريب منه، إشرح له انه يتوجب عليه:

أن ينظر إلى الشخص الذي تحدث إليه.

أن يرد التحية مضيفاً إليها اسم الشخص.

يمكنك تقديم الناس إليه، قائلاً «هذا ابراهيم (أو دكتور براون، أو أيّاً كان)، قل له من فضلك: السلام عليكم! فينظر الطفل نحوه ويقول «السلام عليكم ياإبراهيم»، وينتهي الأمر! أترك الأمور عند هذا الحد بالنسبة للأطفال تحت سن الرابعة، إذ ينبغي ألا يكونوا في هذه السن محور الاهتام لأكثر من لحظة أو اثنتين - وإلاّ فسوف نضغط عليهم وندفعهم للتمثيل. إذ يكفي في البداية أن يضعوا عينهم بعين المتحدث ويردوا تحيته.

٢- صمّم على أن يفعلوا ما تريده منهم! لقد اعتبر والدا أنجيلا أن ابنتهم البالغة من العمر ثلاث سنوات كانت خجولة جداً. كانت أنجيلا تسترسل من قبل في الكلام والصخب، ولكن عندما يزورهم ضيوف، تتصرف بحياء، وتختبئ خلف تنورة والدتها، وتصاب على العموم بالارتباك في حضور ناس جدد. وقد امتد هذا السلوك ليشمل لقاءاتها مع الأطفال الآخرين.

تكلم والدها معي، واتفقنا على طريقة للعلاج: قدمّا إليها تعليمات واضحة حول كيف تنظر وتتكلم عندما يتكلم أحد معها. وعندما زارتهم صديقة قديمة، تصرفت

أنجي بحياء ولم تقدم إليها التحية، فطلب منها والداها أن تذهب وتقف في الزاوية وتفكر في الأمر إلى أن تعرف كيف تتصرف بطريقة صحيحة . («الزاوية» تكنيك يستخدمه العديد من الآباء اليوم لمساعدة الأطفال على التفكير في مشكلة ما– وهو بديل عن الصفع أو الصراخ.) وقفت أنجي في الزاوية ، لكنها أحدثت صخباً ، فأُخذت إلى غرفتها. (كان الوالدان مغتبطين لأن الصديقة قديمة وليست غريبة أو جديدة.)،

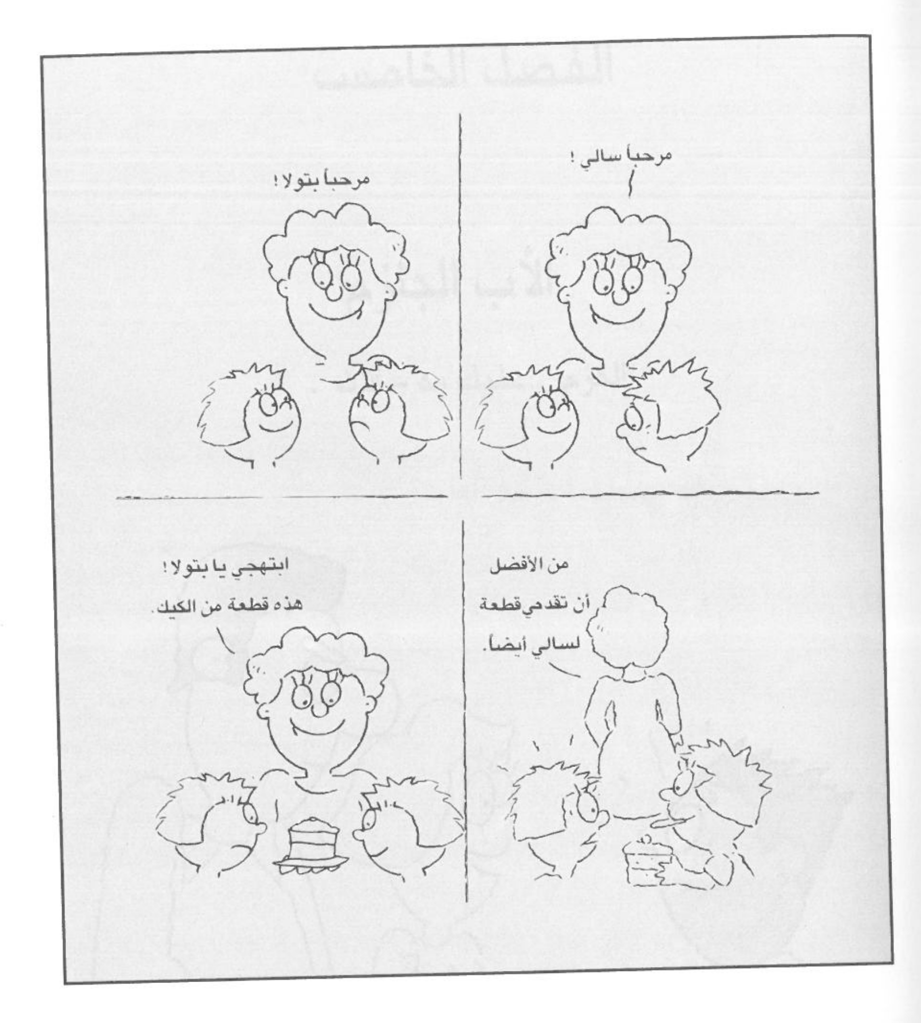
فالأمر يحتاج عادة إلى جهد لتغيير نمط معين أول مرة . وهكذا عندما هدأت أنجي ، أعيدت إلى الزاوية، فقالت في الحال «أنا جاهزة».

(قد تكون عنيدة لكنها ليست غبية.) بعدئذ تقدمت ، بسهولة ، وقالت للزائرة «مرحباً ياماجي» ، وجرت بعيداً لتتابع لعبها وهي سعيدة. بعد ذلك بوقت قصير، اقتربت من ماجي وعرضت عليها لعبة كانت معها وأخذت تتحدث معها. من الصعب أن تتكرر المشكلة ثانية ، وإذا حدث وتكررت فإن بضع ثوان في الزاوية كفيلة بحلها. وهكذا تحولت أنجيلا في غضون أيام من طفلة خجولة إلى طفلة ودودة غير متحفظة.

السبب الوحيد وراء دوام الخجل واستمراره يكمن في المقام الأول في الاهتمام الزائد الذي يبديه الكبار حياله. فهم يعتقدون انه أمر ظريف ، ومحبب ، ويوفر مشهداً استعراضياً عندما تحاول «إخراج» الطفل من خجله. لكن الطفل يحصل على اهتمام أكثر عندما نعامله بصراحة واستقامة.

يخشى الأطفال الناس عندما لاتكون بجانبهم ، أو عندما يكون هناك شيء خطأ مثل وجود راشد سكير وخطر ، أو شخص معروف بتحرشه بالأطفال. مثل هؤلاء الناس ينبغي في المقام الأول ألاّ يكونوا قريبين من أطفالك . إنتبه لردات الفعل المبالغ فيها لدى أطفالك ، وابحث بأسرع وقت ممكن عن السبب.

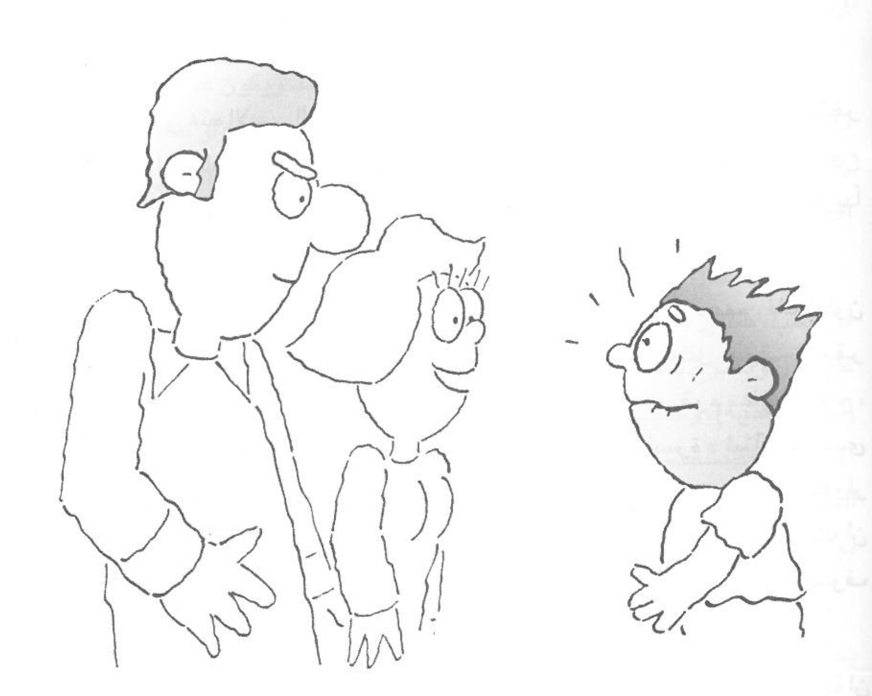
إن الانفتاح على الناس في الحقيقة مسألة مهمة يبدأ منها التقدم وعمل الصداقات – وبعدئذ تجري الأمور بارتياح واطمئنان. وأنت بتعليم طفلك كيف يقدم التحية ، وينظر في عيني محدثه، ويقدم نفسه للآخرين ، تكسبه الأصدقاء، وتجعله يستمتع بصحبة الناس. وتنمي مهاراته. وبهذا تصبح حياته أكثر نجاحاً من جميع النواحي– إجتماعياً، وفي المدرسة ، وفي عمله مستقبلاً. فالأمر يستحق أن يعتاده الطفل منذ الصغر.



الفصل الخامس

الأب الجازم

الحزم . عليك به - الآن .



أنا ، في أثناء عملي مع الأسر ، أبقي عينيّ ، بطريقة أو بأخرى ، مفتحوتين. وكان من أول أكبر المفاجآت التي اكتشفتها أن قسماً من الأطفال هم أكثر سعادة واستقراراً قد تمت تنشئتهم من قبل والدين قاسيين (حسب طريقة تفكيري). ويبدو أن سرّ ذلك كان يكمن في أن أولئك الآباء كانوا شديدين ولكن في الوقت نفسه ممكن التنبؤ بما سيفعلونه – كانوا ثابتين على المبدأ بحيث يعرف أطفالهم تماماً قوانينهم وكيف يتجنبون المشاكل إزاءهم . ونظراً لذلك ، فنادراً ماكانوا يتعرضون للعقاب.

والأهم من ذلك ، أن هؤلاء الأطفال كانوا يعرفون أنهم يحظون بالمحبة والتقدير لأنهم كان يُقال لهم ذلك . فالرفض أو النبذ لم يكن وارداً: كان هؤلاء الأطفال يخشون آباءهم أحياناً ولكنهم لم يكونوا يوماً مرعوبين منهم أو شاعرين أنهم منبوذون. وبالاختصار كانت هناك قواعد شديدة إضافة إلى عواطف إيجابية . ولو توافر أحد الأمرين فقط لما نجحت المسألة كما أعتقد.

عندما أقارن هذه الأسر القاسية و العادلة في الوقت نفسه ، أجد في الطرف الآخر أطفالاً يسمح لهم باساءة السلوك ولكنهم مع ذلك تعساء. هؤلاء الأطفال يبحثون بوضوح عن شخص يكبحهم ، لكن آباءهم لم يفهموا ذلك. فهم يعتقدون أن أطفالهم يريدون مزيداً من الحرية غير أن العكس هو الصحيح.

هناك سرّ يحتاج الآباء معرفته وهو أن أطفالهم بحاجة إلى قيود تردعهم . فالعاملون في الخدمة الاجتماعية تعلّموا أن يحذّروا الآباء بالتبني من أن الطفل سوف يستقر بسهولة في بداية الأمر ، لكنه خلال الأشهر الثلاثة التالية سوف يقوم ، على الأرجح ، ببذل كل ما في وسعه لاختبار الوالدين الجديدين ومدى تماسك الأسرة – ليتأكد من مدى قوتها وقدرتها على تحمله واستيعابه. فهو يريد أن يعرف مدى قوة وصلابة استقرار زواجك، وسلامة قواك العقلية ، وعواطفك ، وقواعد التأديب والانضباط. بعدئذ يمكنه أن يشعر بالإرتياح ويتابع نموه. أي أنه باختصار يريد أن يعرف أن هذه الأسرة سوف لاتتحطم كسابقتها، ولذلك فهو يختبر ذلك ليتأكد!

إن التبني مثال متطرف . غير أن جميع الأطفال متشابهون : يحتاجون إلى معرفة أن هناك شخصاً سوف يردعهم ويوقفهم عند حدهم.

نحن نعرف من البحوث أن هناك ثلاثة أساليب رئيسة لاستجابة الآباء لتصرفات أطفالهم : العدواني والسلبي ، والجازم.

يلجأ الأب العدواني إلى الهجوم، إما بالكلمات أو الأفعال ، لقمع أطفاله . بينما يسمح الأب السلبي لأطفاله «بعدم مداراة مشاعره ورغباته» ويستعيد السيطرة فقط عندما يصبح الأمر غير محتمل (عندما يطفح الكيل) – عندئذ ينفجر بطريقة غير متوقعة .

أما الأب الجازم فمختلف عن ذلك تماماً . دعني أشرح الأساليب الثلاثة بمزيد من التفصيل.

الأب العدواني

يكون الأب العدواني غاضباً من طفله طوال الوقت تقريباً. ويكون غضبه عادة غير ناتج بأية حال من سوء سلوك الطفل. فقد يكون ممتعضاً بسبب عمله أو علاقته بالزوج أو ناقماً على الناس أو لأنه أصبح أباً دون رغبته (وهذا ليس ذنب الطفل). وهو ينفّس عن هذا التوتر والاستياء بإذلال الطفل وقمعه.

بعض الأطفال يتعاملون مع هذا الوضع بطريقة شيقة جداً . فهم يفهمون أن هذا نوع من الحب، معللين ذلك بقولهم : «إن الأب ، على الأقل، مهتم بمافيه الكفاية حتى أنه يصرخ عليّ ، بل ويصرخ بصوت عال دلالة على اهتمامه الكبير بي!» بل وقد يرد الطفل بالصراخ (ليرد التحية)، وسرعان ما ينغمس الأب والطفل في الشجار. بعض الأسر تتبنى هذا الأسلوب، مستخدمة ما يبدو للناظر من بعيد وكأنه مشاجرة عامة خطيرة ولكنها في الحقيقة ليست اكثر من نوع من العلاقات الحميمية التي يفتقدها المشاركون جميعاً لو أنها لم تحدث.

هناك أطفال آخرون يشعرون حقاً أن غاية القمع تحطيمهم، فينزوون منزعجين ، أو يحاولون ، كما رأينا ، أن يحيوا حسب النبوءة ويصبحوا أشخاصاً بغيضين أو صعاليك مزعجين كما قيل لهم.

أما بالنسبة للطاعة ، فالأب العدواني يحصل على نتائج مرضية ، مبنية على الخوف .

ومع ذلك ، يحصل أيضاً على تمرد: فالعديد من الآباء المستأسدين يواجهون يوماً ما ردَّ الهجوم من الأبن المراهق حتى لو أدى الأمر إلى تعرّضه للضرب. وهكذا يربي الأب العدواني طفلاً إما خائفاً مرعوباً أو متمرداً غير هيّاب – أو مزيجاً من الاثنين !

الأب السلبي

يتواجد الأب السلبي في كل مكان ! دعني ألجأ إلى مثال متطرف لتوضيح صورة الأب السلبي.

قابلت ذات مرة أمّاً شابةتشتكي من عصيان طفلها وتمرده. وهذه شكوى عادية معروفة، لكن لفت انتباهي شيء غير عادي أو شيئان. إذ كان معظم الآباء يحضرون الطفل معهم لمقابلتي. وكان العديدون في الحقيقة يتركون لي الطفل أو الطفلة قائلين «هاهي ، أصلحها!». أما هذه الأم فإنها لم تحضر طفلتها «خشية أن تزعجها» ، علاوة على أنها لم تخبر زوجها بزيارتي.

لقد سردت الأم ، في أثناء محادثتنا ، تفاصيل سلوك الطفلة ، مخففة عن نفسها كما يتضح بالكلام من عبء التوتر والهم الهائلين . كانت تبدو شديدة الحماس وهي تفضي بهمومها بحيث إنني لم أحتج إلى الكلام إلا بعد مرور نصف ساعة كاملة. سألتها كيف عالجت عصيان طفلتها فردت بأنها حازمة جداً معها لكن الطفلة بكل بساطة لاتطيع. فطلبت منها إحضار الطفلة في المرة القادمة لتريني كيف تتصرف معها.

كانت الطفلة متعاونة جداً وسلكت على وفق توقعاتي. وبعد دقائق قليلة « من رفع الكلفة» ، أخذت تعبث بالهاتف والستائر. وهنا طلبت من الأم أن تريني كيف تردع الطفلة، فخفضت الأم صوتها في الحال وهمست بلهجة ناعمة حذرة «حبيبتي مليسا، هلاّ أوقفت ذلك؟» وبالطبع، لم يحدث أي تغيير . فعادت الأم تقول :«حبيبتي من فضلك تعالي إلى هنا، أنت فتاة طيبة.»

لقد أحببت هذه السيدة واحترمتها : كانت والدة مهتمة وتريد لطفلتها أفضل شيء. غير أن فكرتها عن الحزم كانت مختلفة جداً عني.

جربت مع الطفلة بعض «تدريبات الحزم» ، وقدمت بعض المساعدة لتقصي وتغيير أسباب تهيبها: وسرعان ما كفّت مليسا عن كونها المسيطرة في الأسرة!

إن سلوك الأطفال الجيد مطلوب ليس كرغبة عابرة يهواها الآباء، ولكن لتجعل الحياة العملية ميسرة. وعلى العكس من الآباء في العصر الفكتوري، فنحن لانحتاج إلى طاعة لامعنى لها، كتصفيف الشعر مثلاً قبل الجلوس لتناول الشاي، أو تناول الطعام على وفق الترتيب الأبجدي ! نحن نطلب اليوم من الأطفال التعاون لتسهيل الحياة: «بدّل ثيابك قبل خروجك للعب» ، «كف عن ضرب سوزان!»

لذلك ، عندما لايتعاون الطفل، يجد الأهل حياتهم مزعجة. فالأب اللين سرعان ما يجد أن أطفاله قد أفلتوا وأنه فقد السيطرة عليهم. فهو يود أن يعطي الكثير لا أن يكبت روح الإبداع لدى طفله. مثل هذا الأب يجد نفسه غاضباً جداً وقد سئم مما تسببه هذه الحالة من إزعاج ومضايقة ، ولذا فإنه يحاول استعادة النظام . قد يعلن أحد الأبوين فجأة انه لم يعد يتحمل المزيد، وقد يحدث مثل هذا الأمر بعد ساعة من العصيان أو بعد أسبوع كامل حافل بتكرار حالات الازعاج والتمرد. حالما يحدث هذا يكون الأب في أوج غضبه فيندفع فجأة بعنف ويؤدب الطفل بطريقة ومشاعر يعرف هو والطفل انه يصعب السيطرة عليهما.

وأنت سوف لاتفاجأ عندما تعلم أن الآباء الذين يجرحون كبرياء أطفالهم يكونون في الغالب من هذه الفئة: أب رعديد وخجول ينفجر أخيراً عقب كمّ كبير من الغليان والاهتياج. فإذا ما شعرت مرة أنك تهدد سلامة طفلك أو سلامتك عندما «تنفجر»، عندئذ اقرأ الفصل الثامن من هذا الكتاب بحثاً عن مزيد من العناية بالذات.

في الوقت الذي اكتب فيه هذا ، أحس بتخوف كبير من أن تشعر ، عزيزي القارئ، بشيء من الانزعاج، ملقياً على نفسك ماذكرته فيما سبق. فإذا كان لديك مثل هذا النمط في علاقتك بطفلك – تراجع ، وتراجع، وتراجع – وبعدئذ أنت تحتاج إلى معرفة شيئين.

- يمارس هذا النمط نحو ثلث الآباء ، خاصة عندما يكون لديهم أطفال صغار ، وفي بداية اكتساب خبرتهم كآباء.
- إن الأمر ليس مشكلة كبيرة ، إنه مجرد سوء توجيه لطاقاتك ويمكن إصلاحه وعلاجه.

وهكذا ترى أن كلاً من الأبوة العدوانية والسالبة لاتفيد – فماذا تبقى ؟

نعلن أخيراً (وننفخ في البوق بصوت عالٍ) عن الأب الجازم (الصارم).



الأب الجازم

الأب الجازم يكون واضحاً، وحازماً ، ومصمماً ، علاوة على كونه من الداخل واثقاً ومرتاحاً. ويتعلم أبناؤه ان ما يقوله الأب أو الأم يحدث ، ولكن في الوقت نفسه ، سوف لاتتم معاملتهم بالقمع أو الإذلال.

الجزم ليس أمراً تراه في كل يوم ولذا فإنك قد لاتجد أمثلة كثيرة تستشهد بها . إذا كان والداك من النوع العدواني، يتعذر عليك عندئذ أن تكون جازماً. والمهم في الأمر أن تنظر إلى الجزم كمهارة، وليس شيئاً ولد معك. وهذا يعني انك قد تستغرق وقتاً حتى تتعلمه. فمازال هناك أمل !

إن أول جزءمن موضوع الجزم يكون شيئاً في داخلك ، وفي مواقفك واتجاهاتك.

تأمل هذه المقاييس.

الأب «اللين» يقلل من قيمة نفسه

- أنا أُعتبر الأخير في الأسرة.
- عليّ أن أُبقي الصغار سعداء دوماً وإلافإني أُعتبر أبا سيئاً.
- ينبغي ألا أُحبط ميلهم الطبيعي للابتكار.
- أنا في الحقيقة لست شيئاً هاماً، لكن أطفالي قد يصبحون في يوم ما ذوي شأن.
- شريك حياتي مهم بالنسبة لي ، ولكن ليس قدر الأطفال.
- الحياة عبارة عن شيء من الكفاح.
- أريد فقط المحافظة على الهدوء والطمأنينة، فأنا استسلم للصغار في سبيل الهدوء والسلام. ولكن للأسف لايدوم الحال طويلاً.

الأب «الجازم» يقرر أنه مهم أيضاً

● أنا مهم مثل سائر أفراد الأسرة.

● الأطفال مهمون، لكن يجب أن ينسجموا مع الآخرين كذلك.

● الإحباط جزء من النمو والتنشئة: فغالباً لايجد الصغار طريقهم سهلة.

● أحتاج، كي أكون أباً جيداً، لأن أكون سعيداً وبصحة جيده- ينبغي أن أعمل أشياء لنفسي أيضاً.

●شريك حياتي وزواجنا مهمان جداً. بعد ذلك (مباشرة) يأتي الأطفال.

● الحياة عبارة عن تحدٍّ لكنها مسلية.

● أحياناً أتعب وأملّ، لكن يجب أن أُعلّم الأطفال إنني مازلت مسؤولاً عنهم. فمن الأسهل على المدى الطويل أن يعرفوا أين يقفون.

ينطوي الجزء الثاني من الجزم على الفعل: ماتعمله فعلاً. وفي مايلي بعض النصائح التي تجعلك تحصل على سلوك جيد من طفل تعوّد على العصيان أو المماطلة.

كن واضحاً في رأيك. فالمسألة ليست رجاءً، ولامفتوحة للنقاش: إنها مطلب لك الحق فيه، وسوف يستفيد الطفل منه عندما يتعلم تنفيذه.

إجعل اتصالك بالطفل مباشراً. توقف عما تعمله، إقترب من الطفل واجعله ينظر إليك. لاتعطه تعليمات قبل أن يتطلع نحوك.

كن واضحاً في تعليماتك. قل «أنا أريد منك.. الآن. أتفهم؟ وتأكد من حصولك منه على إجابة «نعم» أو «لا».

إذا لم يطع، كرر المطلب. لاتناقش، أو تعلل وتفسر، ولاتغضب أو تفزع. تنفس ببطء وعمق كي تهدأ. إنك توحي للطفل بأنك مصمم على هذا الأمر وإنك غير منزعج أو قلق بشأنه. هذه هي الخطوة المهمة، لكن الأهم منها هو ما لم تفعله. لاتدخل مع الطفل في جدال أو نقاش، ولاتحتّد، بل كرر ببساطة ما سبق وطلبته منه.

ابق قريباً منه في حال سنحت له فرصة لعدم إنجاز المهمة بشكل تام. وعندما يكتمل

تنفيذ المهمة (لنقل، إعادة الألعاب إلى مكانها) عندئذ لاتمتدحه كثيراً. قل ببساطة «جيد» وابتسم ابتسامة وجيزة!

هذا التسلسل في الخطوات يعتبر عملية إعادة تدريب. ولربما تستغرق وقتاً في المرات القليلة الأولى بحيث إنك سوف تفكر «من الأسهل علي يابني أن أقوم بإعادة الألعاب إلى مكانها!» غير ان الوقت المستثمر هنا سوف يتم تعويضه فيما بعد بمقدار يفوق الألف ضعف.

إذ - تباه!

يكمن سر المسألة ببساطة في الإصرار. فعندما يكتشف الطفل أنك لاتستسلم. ولا تسلّيه بانهيار عصبي طفيف، أو تحيد عن غايتك، عندئذ يستسلم هو ببساطة.

سوف تجد أنك طورت بسرعة لهجة وموقفاً أو وضعاً بدنياً يقول لطفلك «أنا جاد». وهو أمر مختلف تماماً عن لهجتك المستخدمة في النقاش، أو الإثارة، أو المديح، أو اللعب مع طفلك. حيث إن الطفل سوف يفهم في الحالة الأولى أن لهجتك تعني «اعمله الآن!» وسوف يعمل! إنه شعور رائع!



ما إن تنسجم مع الأبوة الجازمة، حتى تدهش وأنت تلتفت للوراء لترى كيف كنت تصعّب الأمور على نفسك، وهنا نورد، على سبيل المثال، المسرحية البريطانية الشهيرة التي تجري أحداثها قبيل النوم، مع تغيير الأسماء الحقيقية.

إنه تقريبا وقت نوم شيريل. وشيريل في الرابعة (أو السابعة أو الحادية عشرة) من العمر.

الأم	الطفلة (تحدث نفسها)
–إنه تقريباً وقت نومك ياشيريل. يفضل ان تبدئي بتوضيب أشيائك!	–قالت «تقريباً»– وذلك يعني «ليس الآن» أي لم يحن الوقت بعد.
– هل بدأت توضبين ألعابك؟	–إنها فرصة!
– تعرفين ياعزيزتي كم تكونين مُتعَبة عندما تستيقظين في الصباح..	–تستخدم أمي المنطق معي – وذلك يعني أنها تخشاني. على أية حال، مازل الصباح بعيداً جداً.
–هيا ياشيريل، فانت لاتريدين عمل جلبة مرة أخرى، هل تريدين؟	–أجل.
–أنظري، سوف أساعدك في إعادة الدمى إلى مكانها.	–شئ لذيذ! أمي ستلعب معي!
–أنت هناك، أعيدي الألعاب إلى مكانها. فأنا جمعتها لك.	–أمسكي بي!
–هل تريدينني ياشيريل أن أتشاجر معك؟	–نعم! إنه أمر مثير.
–أنت طفلة مزعجة، مزعجة.	–أظن انني كذلك. لاأعرف لماذا، لكنني استمتع حقاً بهذه المشاجرات. فهي تورط أمي وتقربها مني.

لم تكن إجابات الطفلة، بالطبع، منطوقة. فلو سمعتها الأم لربما كانت أحجمت عن الاستمرار في اللعب والتمثيل. مثل هذا التسلسل يحدث في العديد من المواقف. وفي مايلي الخطوات الرئيسة:

- يخشى الآباء النزاع: فهم عندما «يطلبون» من الطفل أول مرة أن يتعاون يبدو عليهم اليأس والتردد، وكأنهم يفعلون ذلك على مضض ومن غير أمل.
- يستخدمون التفسير المنطقي والجدال، غير مدركين أن الطفل يلجأ إلى هذه الأساليب «لشراء الوقت».
- يكرسون كثيراً من الاهتمام لصراعهم مع الطفل الذي يستمتع بحصوله على شخص كبير يقف معه على الحلبة.
- يسأم الأب ويتخذ إجراءات صارمة مقرونة بانفعال وقمع اكثر مما يريد. إنه أمر مؤلم، خاصة إذا كان يحدث يومياً. ولكن هناك بحمد الله مخرج.

طريقة تنطوي على الغضب والارتياح في الوقت ذاته- التظاهربالشيء!

عندما كنت في الثالثة عشرة من عمري، استُدعي ذات يوم معلم العلوم إلى خارج قاعة المختبر. وسرعان ما أخذنا نضغط زجاجات الماء المقطر من وراء مقاعدنا ونعيد تمثيل مشهد من فيلم «أوج الظهيرة».

وبرغم أنني لم أكن يومها طفلاً جريئاً، إلا أنني خرجت إلى مقدمة المختبر وأخذت أرشق الآخرين بالماء، عندما تغيرت فجأة تعبيرات وجوههم ولاذوا بالصمت. سمعت زمجرة خلفي حيث ان المعلم رجع إلى القاعة وهو يستشيط غضباً!

لم أدر كيف عدت إلى مقعدي وسمّرت عينيّ على كتابي. وعندما تجرأت ورفعت عينيّ عن الكتاب رأيت شيئا مذهلاً. رأيت المعلم يتفحص بنظراته تلامذة الصف الصامتين، وقد كشّر تكشيرة واسعة بدت معها نواجذه. أدركت حينذاك انه كان **يمثل** دور الغاضب (يتظاهر بالغضب) وانه كان مستمتعاً بالنتائج الفورية التي حصل عليها نتيجة ذلك.

كل ذلك كان بالنسبة لي شيئاً جديداً. وقد عرفت فيما بعد راشدين تملكهم الغضب وفقدوا السيطرة على أنفسهم، وآخرين يخشون غضبهم، وهكذا فإن الأمور ليست كلها متماثلة . لقد أعجبني يومها النوع الجديد من السلوك (التظاهر بالغضب) غير انني قررت ملازمة مكاني في المستقبل.

جازم

يعطي تعليمات وأوامر إيجابية
طلباته وأوامره واضحة وحازمة
يضع قواعد وينفذ ما يترتب
على تطبيقها من ثواب أو عقاب

لا يخشى النزاع
يتفاوض مع الأطفال
كلما كبروا أكثر ونضجوا
يلجأ إلى التذنيب، وادعاء المرض، إلخ..
ليجعل الطفل يسلك سلوكاً مهذباً
يقارن الطفل مع الأطفال الآخرين، إلخ..

اختياراتك

مناور

عدواني

يستخدم القمع ليؤدب الطفل
يصرخ على الطفل
يضرب الطفل بغضب

سلبي

ينسحب وينزوي كلية
يستسلم لجميع طلبات الطفل
يسمح للطفل بإساءة السلوك

هذه أربعة اختيارات أساسية يمكن للأم والأب الاختيار من بينها في أثناء تعاملهما مع الأطفال
- لا تجعل هذه اللوحة تشعرك بالذنب!

استخدمها فقط لتذكر نفسك– «لدي اختيار»

خلال الفترة من ثلاثين إلى أربعين سنة الأخيرة انشغل الجنس البشري كله بمسألة الانضباط والتأديب ، ولذا فانت لست وحدك. والأطفال لم يشكلوا مشكلة تذكر إلا في هذا القرن: فثلثاهم كان يغيبهم الموت، وما تبقى كان ينظر إليهم باعتبارهم ضئيلي الأهمية إلى أن يبلغوا سن المراهقة، وعندها يصنفون مع الراشدين. وكان العنف هو وسيلة الضبط القياسية. تلك كانت الأيام التي شهدت إرسال أطفال بعمر سبع سنوات للعمل في مناجم عديمة التهوية أو تكليفهم بالوقوف أمام آلات المصانع لمدة عشر ساعات في اليوم . لقد تحسنت اليوم أوضاع الطفولة وتقدمت.

في الخمسينات والستينات حلّت الحقبة الكبرى التي اعتبر الأطفال فيها من الناس . ومثل أي حركة جديدة ، تأرجح البندول بعيداً بعض الشيء حيث وجد الشباب أنفسهم يحملون عبء كونهم أهم أفراد الأسرة . ولا حاجه للقول إن هذا الوضع لم يكن لصالحهم. وأخيراً استقر البندول في الوسط . فقد تعلمنا أن نعطيهم المحبة الرقيقة (الناعمة) والمحبة القاسية (الصارمة) كلتيهما، وبدأ صغارنا يظهرون التوازن والاتزان.

إذن هذه هي قصة الأبوة الجازمة. وهي تبدأ بقرار مفاده أنك كأب لك حقوق، وأن طفلك يحتاج إلى سيطرتك وضبطك (حتى لو لم يوافق على ذلك) وهذا يوصلنا إلى حياة اكثر هدوءاً بالنسبة للجميع، وبحيث يتوافر وقت اكثر للمرح واللهو .



الأبوة – مساندة الشريك ودعمه

هناك أمور كثيرة في الحياة يتم عملها بسهولة أكثر بمساندة شخص آخر. من هذه الأمور تنشئة الأطفال.

لاشك في أن معاملة الصغار تحتاج إلى التصميم، والعزم، والثبات، ووضوح الغرض كي نجعلهم يستقيمون. وليس هناك في مثل هذه الأوقات أفضل من الشعور بأن شريكك (الزوج أو الزوجة) يساندك في مهمتك.

معظم الناس يخجلون قليلاً من تلقي الدعم والمساندة، نظراً لأنهم يريدون تحاشي الطريقة القديمة في عمل الأشياء. ولكن كيف كانت الطريقة القديمة؟

يمكن تلخيصها في جملة واحدة – إنتظر حتى يأتي والدك إلى البيت! لم يكن الأمر مسألة هزلية – فالأم وحدها، مثقلة بالأعباء المنزلية، تسقط دور الانضباط والتأديب على الأب، الذي عندما يرجع إلى البيت يريد هو الآخر أن يرتاح، لكنه ينتهي إلى صورة الشخص القاسي مع الأطفال الذين ما إن يذهب والدهم ثانية حتى يعودوا إلى سيرتهم الأولى مع الأم، وهكذا دواليك.

الدعم أمر مهم لكن يجب تنفيذه بطريقة سليمة. هناك قاعدة واحدة بسيطة: عندما تساند شخصاً، لاحاجة بك لأن تأخذ دوره أو تتولى الأمر نيابة عنه.

عندما يتعامل الناس مع بعضهم البعض مباشرة تصبح العلاقات بينهم أبسط. وحالما يصبح التواصل بين ثلاثة أطراف (بدلاً من اثنين) تتعقد الأمور وتختلط.

وفي مايلي مثال يوضح كيف يمكنك البقاء مستقيماً وصريحاً..

عمر بطرس ثلاث عشرة سنة، وها هو يتشاحن مع والدته حول وضع ملابسه المتسخة في الغسيل. يعلو صوته، ويبدأ بالحلفان، ويتكلم بلهجة فيها الكثير من العدوانية. يسمعه والده مصادفة فيدخل مباشرة ويقول له «اسمع! أنت بحاجة إلى خفض صوتك، وحل المسألة مع والدتك فوراً». ثم ينظر في عيني بطرس مباشرة، ويقول «مفهوم؟» بعد ذلك يخرج الأب لكنه يبقى على مرمى السمع.

يتوجب بعدئذ على بطرس متابعة الموضوع وحل مشكلة الملابس مع والدته.

إذن القاعدة هي – أن الطفل الذي يتداول أمراً ما مع والدته يتوجب عليه إتمام العملية مع الوالدة. وعندما يتدخل الأب فللتأكد فقط من تأمين احترام الطفل لوالدته وإنهاء المسألة. بهذه الطريقة يظل كل شئ بسيطاً.

إن الحاجة إلى المساندة أمر يحدث عند التعامل مع كل من البنات والصبيان.

والمساندة يجب أن تأتي من الطرفين. كما أن كلاً من الأبوين يجب أن يوازن بين الحزم واللطف. فأنت لايمكنك «تعويض» قسوة أو ورقة الشريك الآخر – إذ إن كلاً من الأبوين يجب أن يكون شخصاً متكاملاً بالنسبة للطفل. ولقد شاعت منذ ثلاثين سنة مضت طريقة قديمة أخرى تمثلت في إيجاد الأب القاسي / الأب اللين– حيث يحاول أحد الأبوين تعويض قسوة الآخر. غير أن هذه الطريقة غير مجدية، نظراً لأن الطفل لايجد أياً من أبويه متوازناً.

وكمثل أي شيء آخر له صلة بموضوع الأبوة، فإنك سوف تجد الطريقة التي تناسبك وسوف تعرف أنها طريقة صحيحة عندما تسمع طفلك يقول:

«هذا ليس عادلاً! فانتما الاثنان ضدي!» – لكنه يبدو معظم الوقت غير منزعج كثيرا من المسألة!

الأطفال والأعمال المنزلية - كيف تعلّمهم تحمل المسؤولية

هذه طريقة منظمة وبارعة، أولاً لتخفيف الأعمال المنزلية التي تؤدينها، وثانياً لمساعدة أطفالك على إعداد أنفسهم لحياة الراشدين الكبار، في الوقت نفسه! الحياة اليوم ميسرة جداً للأطفال. فغالباً ما تتملكنا الدهشة عندما نسمع عن شباب في العشرين من عمرهم- يعيشون في بيت يقوم فيه الوالدان المسنان باعباء طبخ طعامهم وكوي ثيابهم! وهناك كثير من الأطفال لايكبرون (أي لايتحملون مسؤولية العناية بأنفسهم واغتذائهم) حتى يبلغوا بواكير العشرينات. وهذا ينطبق بشكل خاص على الشبان، ولربما يكون زوجك واحداً من هؤلاء!

من الطبيعي أن يتحمل الأطفال مسؤوليات، هذا يحدث في جميع أنحاء العالم من نيبال إلى غينيا الجديدة إلى نيكاراغوا.. ويكون هؤلاء الأطفال عادةتحت مراقبة الراشدين ورعايتهم (وليس مهملين كالعديد من الأطفال الأغنياء في الغرب)، حيث يقومون يومياً بأعمال روتينية خفيفة، يؤدونها بسرور مقرون بالاعتزاز، إذ إن هناك وقتاً للعب، لكن هذا أمر ثانوي يتم في أي وقت. وينتج عن عمل الأطفال هذا أن مرحلة الطفولة، في كل حضارة من حضارات العالم، تنتقل برفق وسهولة إلى مرحلة الرشد في الحياة .فمن أين جاءتنا فكرة أن الطفولة «حجرة انتظار» قبل أن تبدأ الحياة؟

هل هناك مهمة أفضل من مساعدة أطفالنا على الاستعداد لتحقيق الاكتفاء- الذاتي عندما يكبرون؟ طبعاً، من غير ريب- وذلك باعطائهم عملا يعملونه. هذا ويمكنك أن تبدأ في وقت مبكر من سن ١٨ شهراً إلى سنتين عندما يصبح باستطاعة الطفل أداء مهمة يومية صغيرة. إجعل تلك المهمة مهمته الخاصة التي لايقوم بعملها أحد آخر.

دع المهمات تزداد شهراً بعد شهر. واختر مهمات تكون دائمة، منتظمة وسهلة، بما في ذلك الرعاية - الذاتية، وبعض الأعمال التي تسهم عموماً في مصلحة الأسرةوسعادتها. فمثلاً عندما يبلغ الطفل الثالثة يصبح بإمكانه ترتيب الطاولة، وأخذ طبقه الخاص إلى المجلى بعد أن يفرغ من تناول طعامه.

ويمكنك كلما كبروا أن تفكر بسهولة في إضافة مهام أخرى إليهم . ذكّرهم

بمهامهم، وتابعهم وتوقع منهم أن يتذكروا ذلك وحدهم بمرور الوقت.

امتدحهم وكن فخوراً بهم ، لكن لاتبالغ - فالأمر ليس بهذه الضخامة، إنهم يعملون فقط ما هو متوقع منهم.

يدور الحديث كثيراً هذه الأيام حول تقدير الذات وأهمية مديح الأطفال وتثمين جهودهم . ولكن من المهم أن نتذكر مع ذلك أيضاً ان تقدير الذات الحقيقي يأتي من الإسهام في العمل. وبدون معرفة الطفل لمكانه ومدى مشاركته في العمل، فإنه قد يكّون عن نفسه صورة «الموهبة الصغيرة» - التي هي عبارة عن فكرة لنفخ الذات سوف يقوم العالم الكبير بكل تأكيد - بعيداً عن الأم والأب- بتنفيسها.

إن هذا المدخل المتدرج وغير المقصود يجعل المراحل التالية اكثر سهولة. فالمراهق الذي اعتاد المساعدة منذ سنوات عمره المبكرة سوف لايقاوم عندما يطلب منه القيام بقسطه الكامل من العمل - إذ سيكون الأمر بكل بساطة مجرد روتين اعتاده من قبل. فأنت تهدف إلى جعل شاب في الثامنة عشرة من عمره يسهم في إدارة شؤون المنزل قريباً مما يفعله أحد الوالدين. كأن يقوم مثلاً بإعداد وجبة عائلية واحدة على الأقل في كل أسبوع، أو يتحمل مسؤولية أحد مجالات عمل الأسرة. إذارغبت في إشراك الأطفال في أداء الأعمال، أعطهم خليطاً من الأعمال التي يحبونها ويستمتعون بها، مع شيء كريه لايحبونه . أذكرك ثانية بأن غايتك أن تكون واقعياً - تماماً كما في الحياة لدى الراشدين.

لكن ماذا عن الدراسة؟ ينبغي عمل بعض التعديلات في أوقات ضغط الامتحانات. ولكن عموماً تعتبر الدراسة وعمل الواجبات المدرسية بكل بساطة «مهمة يومية» يجب أن لاتحول دون مشاركتهم في أعمال البيت.

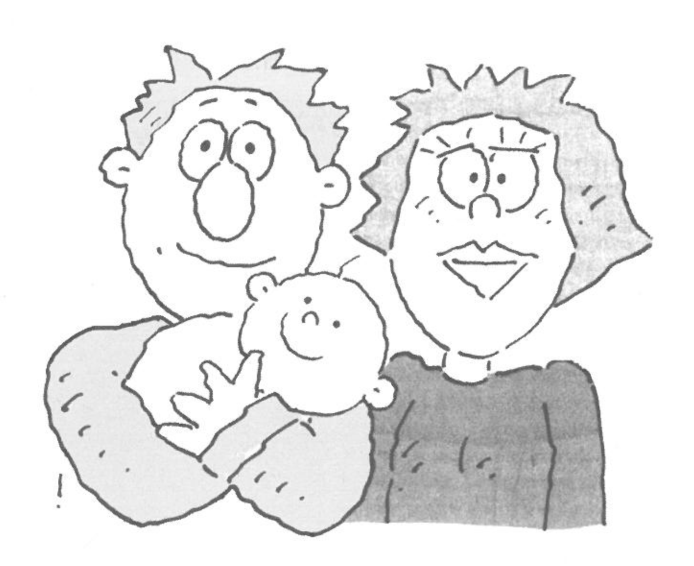
تذكّر أنك تنشد الكفاءة في كل مجالات الحياة الأساسية - الطبخ، والتظيف، وغسل الملابس وكيها، والعناية بالحيوانات ، وإعداد الميزانية ، وتنظيم استغلال الوقت، علاوة على التفاوض والعمل الفريقي! وهكذا فعندما يغادر أبناؤك المنزل، يكونون مهيئين تماماً لرعاية أنفسهم . وفي الحقيقة فإنهم على الأرجح سوف يسارعون إلى المغادرة هرباً من كل تلك الأعمال!



الفصل السادس

شكل الأسرة

أبي ؟ من أبي ؟



ماذا يدور بذهنك عندما تسمع كلمة «أسرة»؟

قد يستحضر الكبار في السن صورة تجمّع من ثلاثين أو أربعين شخصاً – العمات والخالات والأعمام والأخوال وأبنائهم وبناتهم وغيرهم. أي الأقارب الذين يعيشون على الأرجح في منطقة واحدة ويلتقون معاً عدة مرات في السنة، إذا لم يكن أسبوعياً حول مائدة العشاء مساء كل يوم أحد.

إن ما لدينا حالياً ليس أُسَرَ أبداً. إذ منذ اخترعت السيارة لم تعد الأسرة بمعناها الحقيقي موجودة. وأصبحنا متفرقين. إن الأسرة المكونة من «أبوين وثلاثة أطفال» هي جزء فقط من الأسرة ولهذا فهي غير ناجحة كثيراً.

والأدهى من ذلك، أن الصورة أعلاه في تغير مستمر أيضاً. إن الأسرة **العادية** تتألف اليوم في الغالب، إما من أسرة فيها أحد الوالدين، أو أسرة يعيش فيها الأطفال مع أحد الوالدين وشريكه الجديد (أم جديدة أو أب جديد) الذي ربما يكون لديه أيضاً أطفال. وهذا ليس بالضرورة أمر سيء، لكنه يجعل الحياة مختلفة جداً.

كيف يؤثر هذا كله على أطفالك؟ لقد اكتشفنا أن شكل أسرتك أمر في غاية الأهمية، وأن باستطاعتك تغيير شكلها لتجعلها مكاناً جيداً للعيش. وفي ما يلي خطة ستيف بيدولف المقدمة إلى راسمي السياسة في الحكومة حول الأسر!

دعنا نستخدم مثالاً. بعض الناس يرجعون جميع العلل الاجتماعية إلى انحلال الأسرة:

«إلى أين أنت ذاهب ياصغيري؟»

«لمشاهدة الشغب في ملعب كرة القدم، ياأمي!»

«حسنٌ، لاتتأخر في العودة إلى البيت!»

هذا صحيح، من الناحية السطحية، لكن ماسبب انحلال الأسرة؟ هل رأيت مرة واحدة الأماكن التي تترعرع فيها عصابات الشغب في مباريات كرة القدم؟ أو الظروف المعيشية في أحياء مثل ألستر أو سويتو؟

بداية يجب أن نعترف أن مستوى الدخل أمر مهم. فاذا كان «مستوى المعيشة» دون حد معين، لاأحد يستطيع تنشئة أطفال سعداء . ومع ذلك . ففوق نقطة محددة تتغير الحاجات من موارد ماديةإلى موارد إنسانية حيث تبرز أقوى الحاجات اللازمة لحياة أسرية صحيحة متمثلة في التربية، وتنمية المجتمع، وطرائق الانتماء والمشاركة والعمل مع الآخرين. هذه الأمور ، بلغة المال ، زهيدة الثمن جداً، فقد نظم أحد أصدقائي مجموعات لمساعدة الناس الذين تعرضوا لانهيارات جسدية أو عقلية وكان يتولى بنفسه علاج اثنين من المرضى سنوياً ويدفع التكاليف من راتبه الخاص. لكن ما أنجزه في الحقيقه لا يقدر بمال.

لقد عاش الناس آلاف السنين في القرى والمدن الصغيرة. وعندما بدأت المدن العصرية في الظهور، منذ نحو ٢٠٠ سنة كان الناس مازالوا يعيشون قريباً من بعضهم البعض في حي يجمعهم مع أقربائهم. وهكذا فإن العائلة الواحدة بدت شيئاً قريباً مما هو موضح في الشكل التالي.

شقيقتا الجدة جين ودورين (روي زوج جين)
الجدة (أنجبت ٩ أطفال مات ٣ منهم في الصغر)
الجد (عاجز)
شقيق الجد (زوجته إنيد)
مافيس لم تتزوج
دوريس تزوجت أرثر
الأطفال: نفيل جيني جفري ألبير
والتر (قتل في الحرب العالمية الأولى)
برانستون ملازم البيت مع والديه
انيد تزوجت لين (توفي في الحرب العالمية الأولى)
الأطفال: أنغوس
ولفرد تزوج نعومي
الأطفال: صوفي إيما فيث هوب دزموند

إنه كما ترى حشد من الناس. ولكن على الرغم من أن الأوقات كانت عصيبة، حيث يموت الناس في الحروب، وفي أثناء الولادة ، أو خلال مرحلة الطفولة ، إلا ان مثل هذه العائلات الموسعة كانت توفر كثيراً من الدعم والإعالة . فمثلا :

مافيس (التي لم تتزوج) تحب الأطفال، ولذا فكثيراً ما كانت تأخذ جيني الصغيرة وتبقيها معها. وهذا أمر طيب بالنسبة لدوريس التي يظل معهاثلاثة أولاد. وغالباً ما كانت دوريس تشكو من المرض فكانت مافيس تقوم بالطبخ وتساعد في تنظيف البيت مرة أو مرتين أسبوعياً.

أما لين زوج إنيد فقد توفي في الحرب. وولد أنغوس سنة ١٩٢٠ ، وهذا كان مدعاة لإثارة بعض المشكلات نظراً لأن الحرب انتهت في عام ١٩١٨، لكن نظراً لانتقال إنيد للعيش مع ولفرد ونعومي، فإن أحداً من خارج العائله لم يعرف بالأمر !

وأما الجد الهرم فكان يستيقظ دوماً وهو يعتقد أن البوير قادمون ، لكن الأبن الأصغر برانستون كان لحسن الحظ، يبقى في البيت ويعتني بالمزرعة.

وكان ولفرد لايحب الأطفال ويظل غالباً خارج البيت، لكن آرثر كان يحب الأطفال ولذا فإنه كان يأخذ الأولاد معه للصيد، ولعب الكريكيت (من ألعاب الكرة والمضرب)، وماشابه ذلك – ولذا فإن الأطفال لم يكونوا محرومين من الخروج والنزهات.

إن الأربعة والعشرين شخصاً الذين يؤلفون هذه العائلة الافتراضية لم يعيشوا في الواقع معاً (هناك في المجموع ست أسر) لكن من النادر ألاّ يروا بعضهم بعضاً في وقت ما خلال الأسبوع . ولقد استطاعت هذه العائلة الصمود إزاء الحروب . والأمراض، والوفيات، و«الاسكتلندي الطائر» الذي أنجبت منه إنيد ، ومختلف أنواع الضعف والتقصير، بحيث ضمن كل فرد فيها مكاناً له مع بعض الطمأنينة والأمان.

لقد كان وقتاً صعباً، لكن كان هناك القليل من الشك وعدم اليقين والخوف من المجهول. وقد وجد الآباء في ذلك فوائد محددة ، فالصحيح كان صحيحاً والخطأ كان خطأ. فاذا لم تكن كل شيء بالنسبة لما يحتاجه أطفالك، فإن آخرين سوف يتدخلون. فأنت لم تكن وحدك أبداً. كان هناك الكثير من النصح، والمساعدات والعبر. ولقد اكتسبت خبرة كبيرة أثناء تعاملك مع أطفال آخرين ومع اشقائك الصغار وشقيقاتك قبل أن تبدأ التعامل مع أطفالك. بل وكان بإمكانك أن تختار حتى عدم إنجاب الأطفال، ومع ذلك لاتظل وحيداً.

كان هنالك كذلك كثير من القيود والمطالب ، والعديد منا لايرغب بالعودة إلى تلك الأيام وإلى ذلك النوع من العائلات الموسعة، حتى إن كان بإستطاعتنا ذلك. غير أن الأشياء

الحسنة التي كانت متوافرة هناك للآباء – هل يمكننا استرجاعها؟ أعتقد ذلك، وأود أن أخبركم كيف.

لاحاجة بك للقرابة – يكفي الالتزام!

دعنا نأخذ الأسرة العصرية الأكثر توحداً وعزلة: أحد الأبوين مع طفل واحد أو اثنين. (قد يقول البعض إن هناك حتى من هم اكثر توحداً وعزلة: الأسرة التي يعاني فيها الزوجان من التعاسة مما يدفعهما للعودة إلى حياةالعزوبية. صحيح).

ماذا ينقص مثل هذه الأسرة ؟

ربما كان الجد والجدة يعيشان على مسافة بعيدة، حيث إننا ننتقل كثيراً هذه الأيام.

ربما نفتقد كباراً آخرين يهتمون بالصغار – مثل العم والعمة والخال والخالة.

ربما تغيب صورة الأب فتتعثر أمور الانضباط واتخاذ القرارات (إذا كنت أماً وحيدة تعيشين دون زوج).



الفتيات اللواتي يعملن

الشاب المراهق الذي يجز العشب

هذه السيدة الصغيرة التي ترينها كثيراً

وأطفالها. هذا الرجل اللطيف الذي قابلته في حفلة الشواء

وأطفاله، وهذا القاطن في رأس الشارع والذي يأخذ الأطفال إلى لعبة الكريكت، والسيدة العجوز، والجيران

«العائلة الموسّعة في المستقبل!»

ربما لاتتوافر امرأة للتعاطي مع الأشياء الخاصة بالفتيات، فاذهب إلى المدرسة خلال الدوام في النهار وقابل المعلمات، أو شارك في الانضباط واتخاذ القرارات (ان كنت كأب تعيش دون زوجة).

ربما لايتواجد أطفال آخرون ليلعب معهم طفلك، أو لايتوافر مكان آمن للعب خارج المنزل أو الشقة.

ربما تحدث صعوبات حقيقية ولاتجد أحداً تثق به وتكلمه أو أحداً قد يساعدك مادياً، فقط لأنك «أسرة» ولست بمفردك.

غير أن عدم توافر كل هذه الأشياء لايعني في الواقع تعذر إيجادها. فكبار السن مثلاً، يميلون أحياناً إلى الصغار. ولذا بالإمكان إيجاد «جد وجدة» يعيشان قريباً منك، ويقبلان أن يصبحا جزءاً من أسرتك. (أنت تدهن لهما السقف وهما يرعيان أطفالك!)

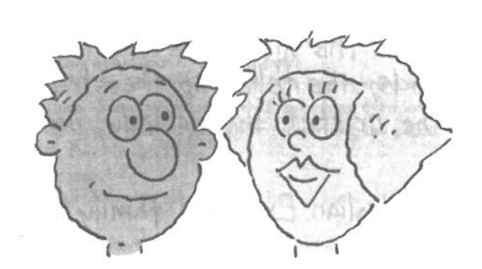
هناك أيضاً والدان أو أحد الوالدين بمفرده يعيشون بجوارك ويعانون من الوحدة القاتلة. هل تعتقد حقاً ان الناس تذهب إلى عروض الأدوات المنزلية لشراء الأطباق والقدور البلاستيكية؟ إنهم يذهبون بحثاً عن شيء يعملونه، وشخص يتحدثون إليه. هناك آباء آخرون يتحرقون شوقاً لمحادثتك.

يمكنك أن تبحث عن جماعات باشرت نشاطاتها في المجتمع. ففريق اللعب لايختلف في الحقيقة عن تجمعات بعد ظهر يوم الأحد في منزل الجد، حيث يلعب الصغار ويتبادل الكبار الأحاديث والهموم. كما وتشكّل المساقات الدراسية التي تقدمها مراكز تعليم الكبار أماكن ممتازة للّقاء وعمل الصداقات. هناك أيضاً مؤسسات ومرافق أخرى يمكنك أن تختار من بينها ما يناسبك ويتماشى مع أسلوب حياتك – المدارس، الفرق الرياضية، مراكز رعاية الطفولة، العيادات والمستوصفات، صالونات الحلاقة، النوادي الرياضية، أماكن العبادة.

انه عمل شاق، واذا ما غيرت مكان سكناك عليك أن تبدأ ثانية من جديد. ومع ذلك يمكنك في الواقع أن توسع أسرتك، إن لم يكن من أجلك ، فمن أجل أطفالك.

هناك جزء آخر من شكل الأسرة مهم جداً، حتى إذا كانت أسرتك تتكون رسميا من الوالدين وطفلين.

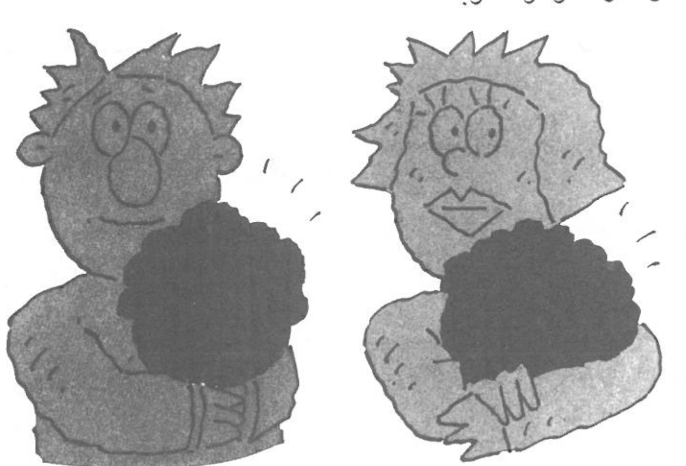
فعندما بدأت حياتك الزوجية كان الأمر بسيطاً. كنتما أنتما الاثنين فقط ، وربما قضيتما وقتاً لطيفاً مفعماً بالبهجة والسرور.



بعدئذ ، عندما جاء الأطفال ، بدأت الأمور تتعقد ، حيث تجد العديد من الأسر نفسها عالقة ضمن واحد من هذه «الأشكال»:



ربما عرفت أحياناً الأشكال الثلاثة جميعاً. ومع مزيد من الأطفال يصبح المزج بين هذه الأشكال اكثر قسوة وصعوبة:



إنه لأمر طبيعي أن تمر الأسرة من وقت لآخر بحالة من هذه الحالات، لكن من غير المرحّب به ان تصبح إحدى هذه الحالات الشكل الطبيعي المعتاد لاسرتك.

لقد اكتشفنا لدى مئات الأسر الباحثة عن المساعدة أن **العلاقة الودية بين الزوجين أمر في غاية الأهمية**. كما أن الأطفال يشبون كما يبدو اكثر سعادة وسهولة عندما تتسم علاقة الأب و الأم بالمحبة ويهتمان ببعضهما بعضاً – إلى درجة يصعب معها على الأطفال أن يتدخلوا بينهما (وهم يحاولون ذلك!).

هناك خبير اكتسب شهرته من قوله إن أفضل تربية جنسية في العالم تتلخص في قيام الأب بقرص الأم عندما يمر بقربها في المطبخ، وبإبداء الأم سرورها بذلك! أما ما تبقي

مما قاله فمجرد تفصيلات. وأنا على يقين أن عمل العكس مفيد أيضاً (الأم تقرص الأب!)

إن الأطفال في الواقع يكتسبون الطمأنينة من حقيقة أن الوالدين يقضيان وقتاً معاً دون أن يُسمح لهم فيه بمقاطعتهما أو إزعاجهما. فإذا لم تكن معتاداً على هذا (بحيث يطلب الأطفال منك شيئاً حتى لو كنت تتحدث مع شريك حياتك) –عندئذ قد تجد ان تغيير عادة السماح بالمقاطعة تحتاج إلى وقت.

تنشأ المشكلات كما يبدو كلّما :

تكرر وقوف أحد الوالدين مع الطفل ضد الوالد الآخر،

نشد أحد الوالدين المحبة والحنان من الطفل بدلاً من الزوج،

أُجبر الطفل على لعب دور أحد الوالدين، كأن يقوم –مثلاً– برعاية الأطفال الآخرين أو يطلب منه اتخاذ قرارات هي في الحقيقة من اختصاص الأب أو الأم.

لقد غضبتُ كثيراً ذات مرة عندما سمعت قريباً حسن النية يقول لولد عمره تسع سنوات، عقب وفاة والده مباشرة: «كن رجلاً الآن واعتن بوالدتك». إذ ان الأطفال يجب أن يكونوا أطفالاً!

يختلف الناس من شخص إلى آخر، ولذا ليس هناك نصيحة صحيحة تماماً. وكل ما بوسعي إعطاؤك القواعدالعامة التي توصلت إليها، والتي قد تنطبق عليك وعلى أطفالك.



● في الأسر التي يعيش فيها الأطفال مع أحد الوالدين فقط ، يسعد الأطفال كثيراً عندما يقيم ذلك الوالد علاقة حميمة مع شخص آخر، سواء أكان الشخص من الجنس الآخر أم لا، لأن المهم في الأمر أن يرى ذلك الوالد سعيداً بصحبة رفيق أو صديق.

● عندما تكون علاقة الوالدين في ما بينهما سيئة ويتنازعان باستمرار (ليس كالمنازعات التي تحدث بين وقت وآخر بين كل الأزواج)، عندئذ يشعر الأطفال بذلك بشكل حاد. فالنزاع لا يمكن إخفاؤه عن الأطفال مهما فعلنا لحجبه عنهم. وفي الحقيقة، طالما أن الوالدين يتحاشيان العنف أو القسوة أو أية طريقة أخرى لإذلال الآخر، فمن الأفضل أن يشهد الأطفال النزاع علانية، ويدركوا أنهم لايتحملون أية ملامة، كما وأنهم لن يعانوا نتيجة تلك النزاعات.

● يكون الطفل اكثر سعادة مع أحد الأبوين مما هو مع أبوين غير سعيدين في حياتهما الزوجية. فالبقاء معاً «من أجل الأولاد» عندما يكون الزواج تعيساً خطأ.

لقد شهدت قاعة المحكمة مؤخراً قضية طلاق بين زوجين. كان الرجل في الحادية والتسعين من العمر والمرأة في السادسة والثامنين.

سألهما القاضي لماذ يطلبان الطلاق بعد كل هذه السنوات. فأجابا، مثل كثيرين غيرهما من قبل

«لانطيق بعضنا!»

سأل القاضي بقنوط «لكن لماذا بقيتما معاً طوال كل هذه السنوات؟»

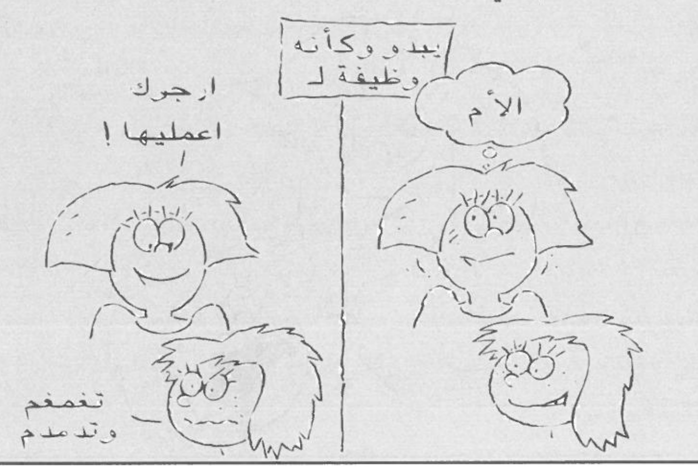
فأجاب الزوجان «لأننا أردنا أن ننتظر حتى يموت الأولاد.»

ماذا لوكنت أماً دون زوج ؟

إن العيش في كنف أحد الوالدين فقط له فوائده وله صعوباته في الوقت نفسه. فمن الفوائد انك غير مضطر للتكيف مع معايير مختلفة، ومع المنازعات بين الوالدين، وهلمّ جرّا. فأنت الرئيس! وكثيراً ما أخبرتنا أمهات منفصلات عن أزواجهن ان حياتهن أصبحت بعد الأنفصال اكثر سلاسة وهدوءاً – فهن مثلاً تخلصن من كابوس ساعة عودة الزوج المتعب والجائع من عمله مع ما يصاحب ذلك من طلبات الأطفال وإثارتهم للفوضى. ولكن من الناحية الثانية ، هناك أشياء عديدة ، مثل النظام والانضباط، يصعب عليك تحقيقها بمفردك، دعنا نوضح هذه النقطة.

أحياناً عندما يشب الصغار، يكونون بحاجة إلى كثيرمن الشدة والإصرار. ولعلك ترى الحاجة إلى إقناعهم بالتعاون لمصلحتك ومصلحتهم أيضاً غير ان الأمر يصبح مدعاة للتعب. ففي سن معينة يصعب على الأم الوحيدة التعامل مع الأولاد الذكور بشكل خاص. إذ يبدو أن هناك حاجة بيولوجية لدى الصبيان تدفعهم إلى النزاع القوي وإلى طلب الحزم والضبط إلى أن يتعلموا ترويض قوتهم وتمردهم ، ويندمجوا مع الناس الآخرين.

أي انهم بعبارة أبسط يبدون في الواقع وكأنهم يبحثون عن شجار، ولايرتاحون إلا بعد أن توفره لهم . في أوقات كهذه تدعو الحاجة إلى وجود الأب.



يبدو أن الأبوة والأمومة أمران مختلفان يحتاج إليهما الأطفال كلتيهما حتى يكون نموهم سليماً. ومع ذلك **يمكن** للأم إذا دعت الحاجة أن تلعب دور الأبوة، كما يمكن للرجل أن يلعب دور الأمومة. فالدرس أصبح في عصر المساواة بين الرجل والمرأة واضحاً – ليس هناك اختلاف **يذكر** بين المرأة والرجل. فالمرأة **تستطيع** عمل أي شيء يستطيعه الرجل. والعكس بالعكس (باستثناء بعض الأمور البيولوجية الواضحة!)

ومن الاختلافات التي تجاري الميل الفطري للرجل أيضاً انه يسهل عليه في الغالب أن يكون اكثر قسوة مع الأطفال من المرأة.

تستطيع الأم التي تربي أطفالاً بمفردها أن تتغلب على هذه الصعوبة، غير أنها سوف تحتاج إلى كثير من الجهد، لأنها ستحاول مجاراة ولع الرجل بالقتال، وهو أمر ليس متوافراً بالفطرة لديها. فالأم الوحيدة سوف تحتاج إلى ممارسة القسوة واكتسابها، وفي الوقت نفسه لاتفقد مهاراتها المتعلقة بالشفقة والحنو والمسالمة.

لقد أخبرنا كثير من الآباء الذين يعيشون بمفردهم (دون شريك) مع الأطفال انهم ما إن عرفوا هذه الحقيقة حتى أصبحت الأمور بالنسبة إليهم أقل إرباكاً وغموضاً– لقد تعلموا كيف «يغيّرون معشّق التروس»



قليل من الوقت!

الدقائق العشر التي باستطاعتها إنقاذ حياتك الزوجية

هل تود أن تحوّل أسوأ أوقات يومك إلى أفضل الأوقات؟ هل تود أن تحصل في حياتك دوماً على الدفء والشاعرية والصداقة والارتياح؟!

لانستطيع تقديم بداية أفضل لتحقيق هذه الأهداف من الطقوس التالية، التي إن اتبعتها يومياً أو عند الحاجة، فأنك ستقضي أمسيات طيبة، وتضفي سعادة دائمة على حياتك الزوجية. أنا لا أمزح!

عند عودتك أنت أو شريكك إلى البيت في المساء، ربما كنت معتاداً إرجاء الراحة والاسترخاء حتى تنتهي من عمل بعض الأشياء المتعلقة بأعمال المنزل والأطفال وإعداد الطعام الخ. وقد تنجح هذه الطريقة عندما يكون الأطفال صغاراً ويأوون إلى فراشهم بحلول الساعة السابعة. غير أن هذا الأمر لايستمر طويلاً– فسرعان ما يكبر الأطفال، ويصبح عليك الانتظار فترة أطول قبل أن تتاح لك فرصة الجلوس بهدوء مع شريك حياتك. لقد كان الأزواج والزوجات فيما مضى يقضون معظم الوقت معاً بشكل متواتر (في أوقات منتظمة). واليوم هناك اختلاف واسع في درجة تسارع أيام عملنا، وهذا يعني أننا عندما نعود لنجتمع معاً في منزل الأسرة، فإننا ندور بسرعات مختلفة (كأن كل واحد يغني على ليلاه) ولذلك من الصعب أن نشعر بالترابط. فالعديد من الأزواج لايجتمعون إلا في وقت متأخر من المساء، ثم يشتبكون في حوار إيجابي طوال الليل، إن كان قد تبقى لديهم أي مقدار من الطاقة أو الدافعية!!

لذلك فإننا نحتاج إلى ضمان **اللقاء** معاً على وفق خطة مرسومة. وهذا يتم حسب الطريقة الآتية:

١-**اجتمع!** حالما تتواجدان في المنزل، إجلسا واقضيا دقائق قليلة معاً. وخلال هذا الوقت:

٢-**كُل!!** تناول طعاماً خفيفاً مغذياً ومريحاً – سلامي (نوع من السجق)، مكسرات، أجبان، فواكه، كعكة الفاكهة، أوأيّ شيء يذهب بالجوع ويعطي طاقة. أما الخطوة التالية فهي:

٣-إجمع الصغـار جانباً! فالأطفال الذين يستحوذون غالباً على الانتباه وقت تناول الشـاي يجب إبعـادهم جـانبـاً ، داخل الحجـرة نفسـها إن امكن – وإلا فـخـارجـهـا. وسوف يأتي دورهم لاحقاً. كن شديداً فيما يتعلق بهذا الأمر ! فالمسالة لن تستغرق سوى عشر دقائق.

٤- إشرب. تناول مع الطعام الخفيف مشروباً ، ساخناً أوبارداً، لتخليص جسدك من التوتر الذي جمعته خلال يومك.

٥-تحدث فقط إذا أردت ذلك . وعندما تفعل ، تأكد أنك تتحدث عن أشياء حسنة . تجنب تماماً المباريات القديمة التي كان يلعبها الزوجان – المعروفة باسم «من يومه أسوأ؟» فإما أن تتحدث حديثاً إيجابياً أو اجلس ساكناً بهدوء واستمتع بمجرد وجودك في المكان.

وهكذا سرعان ما تهدأ وتصفو نفسك فتصبح مستعداً للمشاركة في النشاطات المسائية – تطهو وجبة على مهل، نظراً لانك لم تعد شديد الجوع، أو تجالس الأطفال إن كنت أنت المتغيب عن المنزل طوال النهار.



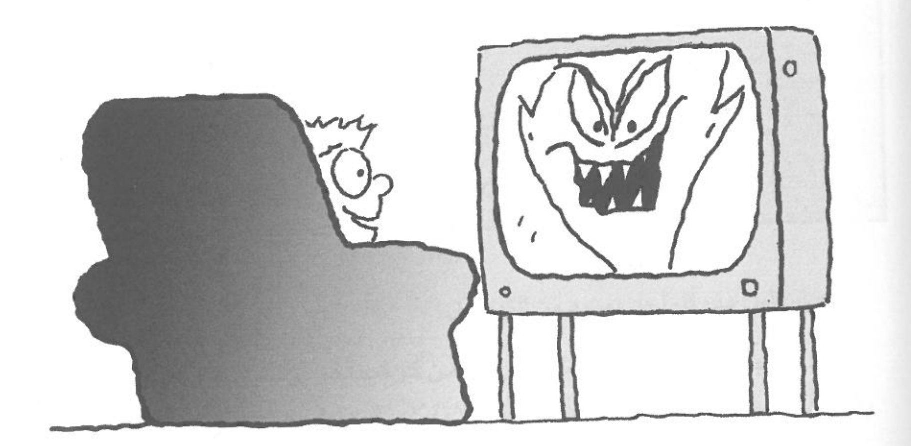
وسوف تجد أن الأمور تجري بسهولة ويسر وتناسق مع وقت فراغ شريكك.

إن هذا الطقس اليومي بسيط جداً، لكن تأثيره عميق . فهو كفيل بإنقاذ الزيجات. إنه أمر بسيط للغاية . جرّبه !!

الفصل السابع

الأعمار والمراحل

هل تعني أن هذا طبيعي ؟



يتغير الأطفال كلما كبروا. فما يصح قوله لابن ثلاث سنوات، قد يكون من الخطأ قوله لابن سبع سنوات، ويختلف مرة ثانية عما تقوله، أو تطلبه، من مراهق أو مراهقة. إن إعطاء فكرة عن مراحل العمر يساعدك في التعرف على ما يجري في سن معينة، وكيف تتفاعل مع ما يجري على أفضل وجه.

إن المراحل المشروحة في هذا الفصل مأخوذة من كتاب اسمه (تقدير الذات: مسألة عائلية) لمؤلفته جين إسلي - كلارك (غير متوفر حالياً في المملكة المتحدة). وقد ناقشت هذه المراحل مع آلاف الآباء الذين استجاب معظمهم بالقول: «آه! هذا صحيح تماماً!» وأحياناً يضيفون: «لو أننا فقط عرفنا ذلك قبل الآن!»

مراحل تطور الطفل

٠ - ٦ شهور: هل أثق بهؤلاء الناس؟

٦ - ١٨ شهراً: إستكشف!

١٨ شهراً - ٣ سنوات: تعلم التفكير.

٣ - ٦ سنوات: الناس الآخرون.

٦ - ١٢ سنة: عملتها بطريقتي الخاصة!

١٢ - ١٨ سنة: الاستعداد لمغادرة المنزل.

دعنا نتأمل هذه المراحل بمزيد من التفصيل.

عندما يجيء المولود يكون مثل كائن آت من كوكب آخر. وتكون خواطره الأولى وأحاسيسه ضبابية غير واضحة، لكن لها علاقة كبيرة بما يلي:

«هل أنا آمن؟»

«من سيطعمني؟»

«هؤلاء الناس يبدون لطفاء. كيف أبقيهم بقربي؟»

لا فائدة من توجيه النقد إلى الطفل الوليد، أو طلب أي شيء منه. فأنت بحاجة إلى أن تخمن حاجاته (تحمله، أو تطعمه، أو تبدل ثيابه، أو تحضنه وتضمه، أو تساعده على التجشؤ) نظراً لأنه لا يستطيع أن يخبرك بما يريده.

ومن المهم ألا تتجاهل صراخه الذي يطلقه طلباً للمساعدة، لأنه سوف يتعلم أن يصبح سلبياً ومغتماً إذا تجاهلته فترة طويلة. كما أنه من المهم أيضاً أن تجعله **يبدأ** في البكاء من أعماق قلبه للحظة أو اثنتين، حتى يتعلم ان **يفعل شيئا** ليحصل على حاجاته، وان بكاءه سوف يوفر له المساعدة. والطفل الذي نقدم له الطعام باستمرار **قبل** أن يعلن انه جائع قد يسبب لك صعوبة في معرفة ما يريده لاحقاً في حياته.

هل أثق بهؤلاء الناس؟ (٠ - ٦ شهور)

إن تدليك الطفل، وضمه، وإسماعه أصواتاً متنوعة، والنظر إلى وجهه مع الابتسام، كل ذلك يعطيك طفلاً أكثر سعادة وذكاء، ويسهل بالتالي نومه، وتعلّمه، وإطعامه. وقد وجد ان التدليك يشفي إمساك الأطفال الصغار بسرعة مدهشة!

لاحظ كيف يُحمل الأطفال من مختلف الثقافات في شبكة أو حقيبة تعلق على الصدر أو الظهر. كما أن الطفل بحسب تقاليد بعض الشعوب لا يتم إجلاسه على الأرض إلا بعد أن يبلغ الشهر السادس من عمره. أما قبل ذلك فلا يغادر ذراعي شخص ما! وقد نجد أن هذا ليس بالأمر السهل غير انه يستحق بعض التفكير.

في هذا الوقت يبدأ الطفل في تعليم نفسه، دون أن يكلفك شيئاً! فهو ينتقل إلى العالم الكبير المليء بالأشياء الجميلة، ويبدأ في تذوق، وإمساك، ودفع، وحمل، وجذب، وأكل كل ما يقع عليه بصره وتصل إليه يداه.

هذا ويمكنك أن توفر الكثير من جهدك إن أنت خصصت في منزلك منطقة آمنه للطفل، بحيث لا تعود بحاجة دائمة إلى قول «لا». ضع المسجل في مكان مرتفع، وأجّل لصق ورق الجدران، واترك لطفلك حرية التجوال الآمن.

خيبة مرحلة الاستكشاف

في أواسط السبعينيات، كنت مازلت خريجاً تنقصه الخبرة في علم النفس، ويعرف عن الفئران أكثر مما يعرف عن الأطفال.

بدأت عملي كمرشد اجتماعي في المدارس. كانت مهمتي بحسب ماطلب رؤسائي معالجة الأطفال الذين يشعر المدرسون أنهم أغبياء. وكان عليّ أن أُجري اختبارات صغيرة طريفة وجذابة وبعدئذ أبلّغ المدرسين بدرجة غباء كل من هؤلاء الأطفال. وكان من المفترض أن يقدّم عملي هذا شيئاً من المساعدة.

أنا في الحقيقة لا ألوم رؤسائي اليوم على الدور الذي ابتكروه لي. فكوني مسؤولاً عن الصحة النفسية لـ ٣٠٠٠ طفل في تسع مدارس كان أمراً مثبطاً للهمة، غير ان الاختبارات الصغيرة وفرت لي عملاً محسوساً أعمله.

قررت يومها أن أقدم عملاً أكثر فائدة من مجرد إجراء اختبارات الذكاء. جندت الأمهات ودربتهن على إعطاء دروس خصوصية للأطفال الذين يعانون من ضعف في القراءة. وحدثت المعلمين عن تقدير الذات. استمعت بصبر إلى الآباء المرهقين. ذهبت ذات يوم لزيارة أم في بيتها المتواضع في الريف لدراسة حالة ابنها الذي كان يسلك سلوكاً شاذاً في المدرسة.

نزعت ربطة عنقي قبل أن أدخل. وتحدثت مع الأم بارتباك: فقد بدت مسنة ومتعبة. كان حديثنا في المطبخ حيث جلس طفل رضيع على أرضية بلاستيكية رثة ومغبرّة، ليس عليها لعبة واحدة. كان الطفل ينظر إلينا ببلادة، وبين الحين والآخر يناضل ليفتح باب خزانة صغيرة ويجذب ما بداخلها من أدوات وأوعية. وكانت الأم تتوقف، توبخ الطفل، وتغلق الباب بعنف وتتابع الحديث.

عندما قدت سيارتي عائداً إلى البيت، أحسست بالغضب الشديد والعجز. فرأي تلك الأم أن الطفل الجيد هو الطفل الساكن الصامت. عرفت ساعتها - انه في غياب الألعاب وبدون تشجيع اللعب أو الاستماع إلى القصص والحكايات ورؤية الصور في الكتب - فإن ذلك الطفل أيضاً، سوف يسجل اسمه بعد بضع سنوات (مثل أخيه) في قائمة الأطفال الذين يحتاجون إلى إرشاد وتوجيه: «مشتبهاً في نقص قواه العقلية».

اكتشف العالم «٦ – ١٨ شهراً»

في هذه السن ينبغي أن يكون الطفل متحرراً من أية مطالب يؤديها، كالجلوس باحتشام، أو أن يكون ذكياً حاضر البديهة، أو مدرباً على دخول الحمام وقضاء حاجته (العضلات العاصرة التي تتحكم في «مخارج» طفلك لم يكتمل نموها بعد).

الأطفال الرضع متعبون من الناحية البدنية، ولذا فإن هذه السن تتيح لك البدء بأخذ استراحات لعدة ساعات يومياً ترتاح فيها وتستكشف ما حولك!

تعلم التفكير (١٨ شهراً – ٣ سنوات)

هنا يبدأ الطفل باستخدام التفكير والتعليل. وهذا وقت مناسب لتقديم تفسيرات بسيطة للأشياء: «القطة تخافك عندما تضغط عليها بشدة (عندما تعصرها). سوف أريك كيف تمسكها بلطف.»

يلجأ طفلك كذلك في هذه المرحلة إلى التعبير عن غضبه ويتعلم أن يقول «لا، لا أريد» أو «لا أهتم». ولذلك فالآباء بحاجة إلى وضع قيود محددة وواضحة. فالطفل يختبر أبويه. والأبوان ينبغي أن يتمسكا بالحزم... والحزم.. والحزم.

استبق الوقت وافعل ما تعتقد انه مهم، واترك غير المهم لتوفر جهودك. فالطفل يريد أحياناً أن يكون مستقلاً ثم يتحول بعدئذ إلى الاعتماد الكلي على الغير، خصوصاً إذا رزقت الأسرة بمولود جديد. وهذا أمر طبيعي، فالطفل سرعان ما «يكبر» مرة ثانية إذا لبينا حاجاته.

في هذه السن ينتقل الأطفال من اللعب إلى جانب الأطفال الآخرين إلى اللعب **مع** الأطفال الآخرين. ومن المفيد تواجد أطفال آخرين يتعلم الطفل معهم. كما أن هذه المرحلة هي فترة الأسئلة التي لا نهاية لها: متى؟ ولماذا؟ وكيف، وماذا لو؟ ولم لا؟ ولماذا أيضاً؟

عندما يثرثرون إلى حد الازعاج، تذكر ان هذه فترة النمو اللغوي، واحسب المال الذي ستوفره مستقبلاً بدل الأقساط الباهظة التي ستدفعها لعلاج الضعف في اللغة!

الناس الآخرون (٣ – ٦ سنوات)

مضايقة الآباء وسخريتهم من أبنائهم في هذا العمر فكرة غير موفقة، وغير مفيدة، قد تدفعهم بسهولة إلى العزلة والانطواء، خاصة عندما يكون الطفل على وشك تعلم الاندماج مع الناس.



ينبغي الفصل بوضوح بين الخيال والحقيقة: كلاهما مقبول، لكن يجب أن تعرف الفرق بينهما.

> «أنا وحش مرعب!»
>
> «أنت تحسن **التظاهر** بانك وحش مرعب!»
>
> زمجرة! قهقهة!

يمكنك أن تطلب بوضوح من الطفل أن يسلك سلوكاً مناسباً بعبارات محددة وإيجابية: «إلتقط سياراتك الآن» «لا تكن مهملاً غير مرتب».

فيرا نوع من الآباء يجعلك تشعر أنك كالطفل. فهل يمكنك أن تتخيل ذلك، أم انها امرأة تفوح منها رائحة العمل المنزلي المتقن؟ وهي كذلك سريعة البديهة، مرحة، وبامكانها أن تُلزم عالم نفس شاب حدوده. لذا قررت أن أتعلم منها بدلاً من محاولة تعليمها، وقد تعلمت منها فعلاً. روت فيرا كيف كوّن ابنها دال (عمره ٨ سنوات)، بالتدريج، طبعاً جلب له وللآخرين المشكلات. فعقب انفجار دال غضباً ذات مرة، فكرت فيرا ملياً بالأمر، ثم وضعت علاجاً يدل على عمق التفكير والأصالة.

أحضرت ألبوم صور قديماً ومهملاً فيه صور أفراد العائلة (لم يره الأطفال من قبل) وأخذت تطالع الصور مع دال. أشارت فيرا إلى مختلف رجالات العائلة الكبار (المؤسسين)، هذا الجد «لي» عندما كان صبياً، وهذا العم الكبير «ألف» وابن العم «ديريك» وكانت تشرح له أين عاشوا وماذا فعلوا. راح دال يتأمل بافتتان وإعجاب تلك الوجوه وأزياء الملابس القديمة، بينما كانت والدته فيرا تسرد الشرح والتعليق: «ألف كان فتى طيباً، لكنه عنيد جداً. وجدك، كما يقولون، كان لديه طبع سيء عندما كان صبياً». صمتت الأم فترة كان دال خلالها يفكر في ما سمعه. بعدئذ قلبت فيرا الصفحة. لكن دال سألها «ماذا حدث لطبعه، يا أمي؟» فأجابته: «آه، اعتقد أنه كبر وتخلص من ذلك الطبع. أنظر، ها هو بين أفراد فريق الكريكيت الذي كان عضواً فيه...»

بعد ذلك حضر الأطفال الآخرون، وتركتهم فيرا مع الصور، وذهبت لتعد الشاي. ومنذ ذلك اليوم لم يفقد دال أعصابه ثانية، رغم انه ظل، بالطبع، يبدي الحزم أحياناً. لقد كبر، كما اعتقد، وتخلص من ذلك الطبع السيء.

عملتها بطريقتي! (٦ - ١٢ سنة)

إن الذي يجعل طفلاً بعمر ٦-١٢ سنة يبحر في عالم المدرسة، والأصدقاء، والحياة عموماً، إنما هو معرفته / معرفتها بطريقة عمل الأشياء و«قواعد الحياة» وسننها.

مثل هذه القواعد قد تكون أي شيء من «إذا أشركتها في ألعابي فانها سوف تصبح صديقتي» إلى «إذا لم آخذ معطفي الواقي من المطر، فسوف أتبلل، وقد أصاب بالزكام ولا أتمكن من الذهاب للتزلج على الجليد».

على الآباء أن يكونوا حازمين في ما يتعلق بالقواعد المهمة، لكن يمكنهم التفاوض والتوافق بشأن القواعد القابلة للمفاوضات والتسويات (الحلول الوسط). وهكذا يتعلم الطفل مهارات الأخذ والعطاء التي تشكل جزءاً كبيرا من حياة الكبار (الراشدين).

إن تحدّي الطفل و محاورته، خاصة إن كنت مهتماً بحق وبعيداً عن التسلط والهيمنة، سوف يساعده في تنقية قدراته الفكرية وفهم حاجات الآخرين بشكل أفضل. كما أن عناية الأهل بذواتهم أمر أساسي يمكّنهم من الاستمرار في هذا التحدي والتشاحن المقرونين بدفء العاطفة وروح الفكاهة والمرح.

يحتاج الأهل كذلك إلى الاهتمام بشؤونهم الخاصة بعيداً عن هموم الأبوة أو الأمومة، حتى لا ينغمسوا في عالم أطفالهم، أو يستبدلوا صحبة الكبار بصحبة صغارهم. وهذا أمر مهم خاصة بالنسبة لأحد الوالدين الذي يعيش بمفرده مع الأطفال.

الاستعداد لمغادرة المنزل (١٢-١٨ سنة)

تبدو هذه المرحلة قاسية (أم انها تسعدك؟) حيث ينتقل الأبن أو البنت في هذا العمر للعيش بعيداً عن الأسرة، ثم يعود، ثم يغادر ثانية، في ممارسة حقيقية وواقعية للقفز إلى حياة الكبار. وبرغم أن الأبن لم يغادر منزل الأسرة نهائياً بعد، إلا أن اهتماماته وطاقاته موجهة بشكل متزايد خارج نطاق الأسرة.

يشعر بعض الآباء بالامتعاض من هذه المرحلة التي تسمى مرحلة التنقل بسيارة أجرة - والتي ينعكس أثرها على نظام مواصلاتنا العام والمخاطر التي تشهدها شوارعنا ليلاً. غير أن الانتقال بسيارات الأجرة يوفر، على الأقل، فرصة جيدة للحديث والكلام.

في هذه المرحلة تحدث ثلاثة أشياء مهمة هي:

* يتحرك المراهق مثل المد والجزر - في موجات، إلى الداخل والخارج. ففي ساعة نراه مستقلاً، وفي ساعة أخرى نجده يرغب في أن نطعمه ونرعاه. في ساعة يكون منطقياً

بشكل مثير للاعجاب، وفي ساعة أخرى متمرداً ومحباً للجدال. فإذا عرفنا أن هذه الأمور سوف تحدث يسهل علينا التعامل معها ومعالجتها. وبرغم وجود هذه الموجات، إلا ان ظاهرة المدّ هي التي تطغى.

* يتفتح النشاط الجنسي. حيث يحتاج الشباب أن يسمع ان الجنس شيء جيد، وان النشاط الجنسي -(إذا تم تنظيمه)- أمر مقبول وصحي، ويحمل في طياته مسؤوليات صنع القرار.

* تحين ساعة الانفصال. بعض الشباب يغادرون منزل الأسرة بسهولة وتمهل، لكن معظمهم لا يفعل ذلك! ويمكنك ان تلاحظ ان الشاب (أو الشابة) يحتاج إلى افتعال الخلاف ليخلق الطاقة اللازمة لعملية الانعتاق وفراق الأسرة. لا تنظر إلى هذا الأمر بصفة شخصية.. فانعتاق الشباب، مثل عملية الولادة، مسألة مؤلمة قليلاً لكنها تستحق العناء.

الأطفال والتلفزيون. جدال واسع

معظم الأطفال يشاهدون التلفزيون بكثرة. والطفل العادي يقضي في الحقيقة وقتاً أمام التلفزيون أكثر من الوقت الذي يقضيه في حجرة الدراسة في المدرسة! وما يقلق ليس الوقت المستهلك، وإنما ما تتم مشاهدته. تشير الدراسات إلى أن الطفل يكون قد شاهد في نحو الخامسة عشرة من عمره عشرات الآلاف من حوادث العنف، وآلاف حالات الموت، كما تصورها أفلام الرسوم المتحركة والأفلام العادية. ويكون هذا خلال ساعات بث برامج الأطفال فقط.

إن أكثر ما يثير القلق حول مشاهدة الأطفال للتلفزيون عرض مناظر العنف وقيم الحياة الحقيرة والمخزية. يأتي بعد ذلك توقف الأطفال عن فعل أشياء أخرى – فالتلفزيون يستهلك الوقت الذي كان يمكن قضاؤه في الحالات العادية في الجري، والقفز، واللعب، والحديث، والقراءة والابتكار. إن شاشة التلفزيون تسحر الأطفال وتلهيهم.

إذا كنت أحد الوالدين، أطلبُ منك شيئاً واحداً فقط. راقب أطفالك وهم يشاهدون التلفزيون، وسوف تعجب عندما تجد الأطفال يعتادون بعد فترة من الوقت على الجلوس أمام التلفزيون وهم مشدوهون فاغرو افواههم قليلاً، يحملقون في الشاشة بنظرات جوفاء. من الواضح انهم في «حالة مغايرة». حيث يستحيل أن ترى أطفالاً، في أي مجال من مجالات الحياة، بهذه السلبية والاستغراق. وبالمقارنة، فهم عندما يقرأون الكتب، تعمل عقولهم بنشاط في أثناء تخيلهم لمعاني الكلمات. كما أن ركوبهم السيارة، ولعبهم في الساحة، وذهابهم إلى السيرك، يمدهم بالحيوية والنشاط والتفاعل، كأنهم «يمضغون» العالم بعقولهم. غير انهم أمام شاشة التلفزيون سرعان ما ينجرفون إلى تلك الحملقة مرة ثانية، ويعطون عقولهم «إجازة». تأمل الأمر بنفسك، واحكم في ما إذا كان ماتراه يرضيك.

يتأثر الأطفال الصغار بوضوح بما يشاهدونه على الشاشة. كان لدينا مرة طفل بعمر أربع سنوات ينام في منزلنا، وكان يأتي قبل موعد نومه لنضمه ونعانقه. وكنا ذات مساء نشاهد عرضاً فكاهياً حيث ظهرت في أحد المناظر يد كائن من نوع إي تي* وهي تخرج من خزانة وترفض بعض رقاقات البطاطس المقلية وبعض قطع الحلوى، ولكنها تقبض على طفل وتسحبه إلى الداخل. بعدئذ يتجشأ الكائن! لقد تم عمل ذلك ببراعة، دون إثارة حقيقية. فقط لإثارة سخرية الكبار وسرورهم. ألقيت نظرة خاطفة على وجه الطفل لمجرد التفحص، ولاحظت أنه يطبق فكيه بقوة وإحكام. سألته «هل أنت على مايرام يا«بن»؟ فأجاب «ابتعد عني!» فقلت «مم أنت غاضب؟» قال «لقد أُكل ذلك الولد!» وأخذ يبكي.

لقد قضينا خمس دقائق كاملة ونحن نحاول مواساته والتخفيف عنه مع محاولة التقليل من أثر الحادثة. إن الشفقة التي أبداها «بن» أثارت مشاعرنا وجعلتنا نخجل قليلاً لأننا عرّضناه من غير داع للألم. ثم تساءلنا فيما إذا كان سيرى نتيجة لذلك كوابيس أثناء نومه. ومع ذلك، فان الأطفال الأكبر سناً يشاهدون مناظر الرعب دون أية ردات فعل ظاهرة. فهل تحجّرت عواطفهم؟ وهل ذلك أمر جيد أوهل هو أمر سيء؟ لا أحد في الحقيقة يعرف.

* E.T. بطل فيلم خيالي مشهور عن الكائنات الفضائية التي غزت الأرض وكان شكله غير عادي. (المترجم)

إرشادات

إذا كنت قلقاً بعض الشيء أو تحس بالخطر وتريد أن تفعل شيئاً حيال ما يشاهده أطفالك، أقترح عليك ما يلي لتقييم ما يشاهده الصغار في التلفزيون.

اللغة - ليس في ما يتصل بالشتائم والسباب فقط - ولكن بنوعيه وثراء المهارات اللفظية. وفي ما يلي اختبار بسيط: استمع إلى برنامج طفلك لمدة دقيقة أو اثنتين دون مشاهدة الصور (أو قف في الزاوية واستمع إلى الحوار). هل ما تسمعه هو النوع الذي تريد طفلك أن يتعلمه من الكلام؟

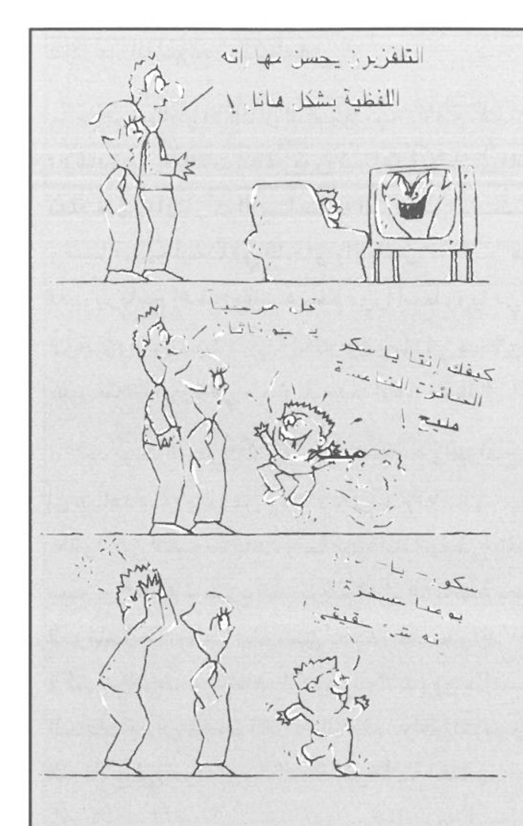
الخيال - بعض الأطفال يعرفون فقط كيف يلعبون ألعاباً محدودة جداً - الرماية (إطلاق النار)، والصراخ، والضرب. وربما كان هذا مظهراً من مظاهر مشاهدة برامج التلفزيون، علماً بأنه يمكن التوسع في اختيار ما يشاهده الطفل. ولقد تم في استراليا إنتاج مجموعة خاصة من أشرطة الفيديو لتحسين ما يشاهده الأطفال في التلفزيون باستخدام أساليب عديدة مختلفة من البرامج الحية وبرامج الرسوم المتحركة. الأطفال كما نعرف يعتقدون أنهم عظماء - قف وراقب بنفسك ما يفعلونه بنجاح. بعض أفلام وبرامج الأطفال تكون بكل بساطة مدهشة من حيث الخيال، والعمق، والتحدي.

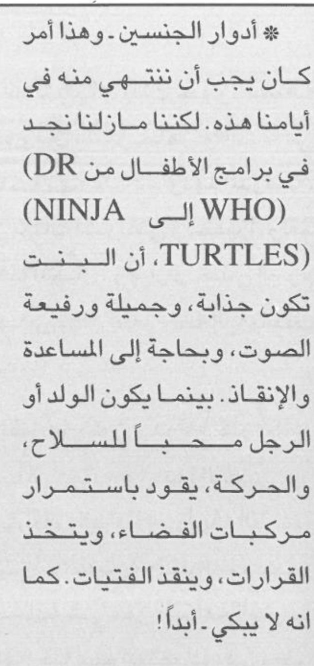
القيم - أي الرسالة الخفية في الفيلم - التي لها تأثير شديد على الأطفال لأنها تكون إلى حد بعيد في اللاوعي. هذا، وفي ما يلي المشكلات العامة للقيم المطروحة:

* الفتيان الأشرار والفتيان الطيبون - بعض الناس أوغاد، وهؤلاء يتميزون بصوت جهير ومظهر غريب. جميع هؤلاء أشرار، ولا بأس من قتلهم. لكن هناك أناس كلهم طيبة. وهؤلاء يتحلون بالوسامة والرقة.

* تنشأ المنازعات دوماً بسبب دناءة الفتيان الأشرار، ويأتي الفتيان الطيبون فينتقمون ويعيدون الأمور إلى نصابها. ولا بأس من إيذاء الأشرار جزاء ما فعلوه. فالانتقام جميل. ولا توجد مفاوضات أو حلول وسط. والنزاع يكون عادة بدون أسباب معقولة.

إن الحركة والفعل هما الإجابة عن النزاع - وكلما كان العنف أكثر كان أفضل.





* أدوار الجنسين - وهذا أمر كان يجب أن ننتهي منه في أيامنا هذه. لكننا مازلنا نجد في برامج الأطفال من (DR WHO) إلى (NINJA TURTLES)، أن البنت تكون جذابة، وجميلة ورفيعة الصوت، وبحاجة إلى المساعدة والإنقاذ. بينما يكون الولد أو الرجل محباً للسلاح، والحركة، يقود باستمرار مركبات الفضاء، ويتخذ القرارات، وينقذ الفتيات. كما انه لا يبكي - أبداً!

الاعلانات -

هل البرامج المعروضة من إنتاج شركات تهدف إلى الاعلان عن منتجاتها؟ وهل جميع الاعلانات تروّج للوجبات السريعة أو لألعاب مبالغ في ثمنها لأنها من الألعاب الحديثة التي تستحوذ على هوس الأطفال؟ أليس من الأوفر أن تحول جهاز تلفزيونك إلى قناة لا تعرض دعايات؟

الأخبار - لا تظن أن الأخبار تعلّم. فهي في الواقع نوع من التسلية - وغالباً ما تقدم وجهات نظر مشوهة وغير حقيقية عن العالم الحقيقي. وهي لا تناسب الأطفال في سن المرحلة الابتدائية، ونعتقد أيضاً انها بوضعها الحالي لا تقدم شيئاً كثيراً إلى الكبار. إن مشاهدة الأخبار قد تصيبك بالاكتئاب وجنون الارتياب، وتجعلك لا تعرف حقيقة ما يجري في العالم الذي نعيش فيه.

ماذا عن التلفزيون التعليمي ؟

بعض برامج الأطفال التلفزيونية رائعة . فمنذ الستينيات بُذلت جهود منظمة للإفادة من إمكانات التلفزيون لمساعدة الأطفال المحرومين بشكل خاص و«البدء» في تعليمهم المهارات الأساسية التي سوف يحتاجونها عند دخولهم المدرسة، ومساعدتهم أيضاً في اللحاق بالأطفال القادمين من بيئات اكثر غنى وتحفيزاً. ولقد لعب برنامج **إفتح ياسمسم** دوراً أسطورياً في هذا المجال. ومازال حتى اليوم لايُجارى من حيث درجة الفكر والعمق في محتواه. (برغم ان النقد وجه إليه بسبب «سرعته» الكبيرة في محاولة جذب انتباه الأطفال.)

لقد بَيّنت البحوث أن **إفتح يا سمسم** والبرامج المشابهة تكون جدواها أكبر بكثير إن شاهدها الآباء، من وقت لآخر، مع أطفالهم جنباً إلى جنب، ورددوا الأغنيات أو علقوا على الشخصيات، وساعدوا أطفالهم في «المشاركة» بالبرنامج. وبهذه الطريقة يحولون دون مجرد تسمرهم أمام الشاشة بعينين جامدتين. ولقد أدرك معدو البرنامج هذا الأمر منذ زمن بعيد، فعمدوا إلى إضافة شيء من الفكاهة البارعة والتهكم لارضاء المشاهد الكبير (الراشد) وشد اهتمامه. كما انهم استضافوا في بعض الحلقات بعض نجوم الغناء والشخصيات المشهورة لضمان حرص الآباء على عرض البرنامج في حينه، ومشاهدته أحياناً مع أطفالهم.

الخلاصة

هناك كثير من النقاط المشرقة في برامج تلفزيون الأطفال. فبرنامج «أيام اللعب» ظل رائجاً بشكل هائل لدى الأطفال الصغار لأن مقدمي البرنامج كانوا يخاطبون الصغار بطريقة تجعلهم في أغلب الأحيان يتحدثون مع التلفزيون!

واليوم يضع العديد من الآباء قيوداً على كمية ونوعية ما يشاهده أطفالهم. فهم يخصصون ساعة، أو ساعتين، يومياً لمشاهدة التلفزيون، ويتفاوضون مع أطفالهم حول البرامج التي يمكن مشاهدتها. وهذا يشجع الأطفال على التخطيط، والانتقاء، وتذوق البرامج التي يشاهدونها بدلاً من مجرد مشاهدة سيل من البرامج التي لا تنتهي. لا تضع التلفزيون في غرفة المعيشة حتى لا يسيطر على حياة الأسرة.

ربما كان من المفيد عدم التشدد بخصوص تلفزيون الأطفال حتى لا يصبح ذلك مثار نزاعات كبيرة. لكن نظراً لأن تأثير التلفزيون على عقول الأطفال يأتي في المرتبة التالية لتأثيرك، يفضل أن تراقب الغذاء اليومي الذي يقدمه التلفزيون لأطفالك.

كيف توقف أنين الأطفال وعنينهم

هل لاحظت أن بعض الكبار لديهم أصوات سارّة حقاً؟ وان بعض الأطفال لديهم نبرة شجية وصافية يسرك الاستماع إليها؟ وهل لاحظت كذلك انْ ليس هناك شيء أقسى على اذنيك من أنين طفل وعنينه الدائمين، وكأنه يتكلم من أنفه؟! أووو ماهممما؟

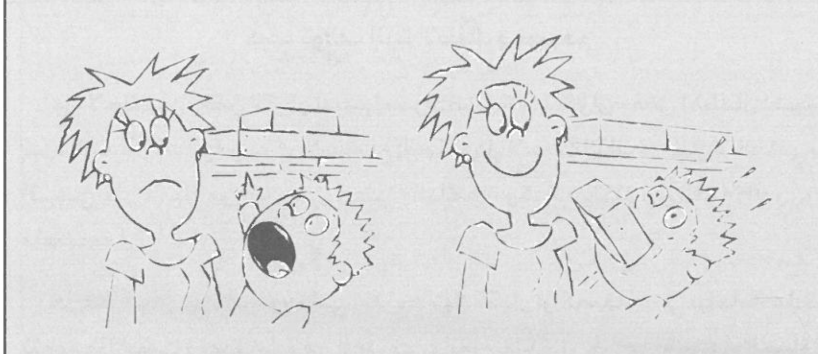
هل تعرف أن نبرة الصوت التي نستخدمها ـ ككبار أو كصغار ـ هي ببساطة عادة نتعودها؟ ليست مجرد عادة في الصوت، وإنما أيضاً تدل على موقف تجاه الحياة! العنين يأتي من الجزء «العاجز» فينا الذي يشتكي دوماً، ولا يشبع أبداً، ويتطلب من الآخرين إصلاحه وتنظيمه. فعندما نتكلم بنبرة أنين، فإننا سوف نحس كذلك بهذه الطريقة. إن الطفل الذي يشكو باستمرار ويتذمر، دون اعتراض، سوف يصبح في المستقبل راشداً كثير التشكي والتذمر. (خلف كل زوج متذمر (نقاق) أو زوجة كثيرة العويل والنواح (أب) أو (أم) متساهل في الصغر). غير انه بالامكان القضاء على عادة الأنين والعنين لدى الأطفال وتخليصهم منها بين عشية وضحاها! وفي ما يلي كيف يتم ذلك..

١- أخبرهم. عندما يشرعون في المرة التالية بالأنين أمامك، أنظر في عيونهم مباشرة. بعدئذ أطلب من كل منهم بلا تردد ـ «استعمل من فضلك صوتاً عادياً».

٢- علّمهم ذلك. اكتشف إذا كانوا في الواقع يعرفون كيف يتكلمون بصوت خفيض ـ حازم، ولكن عميق النبرة. جربهم إلى أن يصبح بامكانهم الكلام بشكل صحيح. قدم لهم عرضاً صوتياً حتى يسمعوا منك ماتريده وتعنيه.

٣- دعه يلتصق ويثبت. ابدأ الحملة. عندما يئنون أمامك طلباً لشيء ما، قل لكل

منهم «اجعل صوتك طبيعياً». إن اختيار الكلمات أمر مهم. فأنت تحاول جعلهم يدركون أن الأنين ليس أمراً طبيعياً. بالنسبة إليهم، أو لسواهم. تأكد انهم يحصلون على ما يطلبون فقط عندما يطلبونه بشكل إيجابي.



إذا كان الأمر لا يروق لك، لا تستسلم لهم بالطبع حتى لو كانت لهجتهم شبيهة بخطاب العرش. حيث إنهم مازالوا بحاجة إلى سماع عبارة (لا) عند اللزوم. ومرة ثانية أو صيك بأن تكون واقعياً، فهم يتعلمون الطريقة الشائعة في العالم. والناس سوف تحبك أكثر وتستجيب لك بمزيد من الايجابية والقبول إذا بدوت أمامهم لطيفاً وقوياً، وليس عاجزاً وسلبياً.

الفصل الثامن

الطاقة وكيف تدّخرها

أنباء سارة - يحتاجك أطفالك سعيداً معافى



عشت مرة لمدة شهر في قرية ساحلية في غينيا الجديدة. وهناك لا يعيش الأطفال مع آبائهم وإنما يتنقلون في مجموعات صغيرة، حيث يمكثون أولاً في أحد المنازل وبعدئذ في منزل آخر. وكثيراً ما تشاهد ابن السبع سنوات يحمل طفلاً رضيعاً أو يتولى إعداد النار لتجهيز الطعام. فاذا ما بلغ الرابعة عشرة تجده يقوم بأعمال الكبار بكل ثقة واعتزاز. ولقد أخذت أنا أيضاً نحو دزينة من الأطفال ليناموا عندي في المنزل، لكنني افترضت أنهم سوف يغادرونني إلى مكان آخر إن هم أحسوا معي بالملل. وعندما هاجمني في أثناء الليل الاسهال المعروف في المناطق الاستوائية، كان عليَّ أن أتحسس طريقي إلى الخارج وسط بساط من الأجساد الصغيرة السمراء.

خطر ببالي أن غينيا الجديدة مكان تسهل فيه ممارسة الأبوة أو الأمومة نظراً لأن القرية كلها كانت تشارك في مهام الأبوين والسعادة الناتجة من ذلك. إذ إن أي راشد موجود في القرية كان في الحقيقة والداً.

أما في مجتمعاتنا، فليس هناك مشاركة في الأبوة، وليس مأموناً تنقل الأطفال الصغار بين الجماعات التي يعيشون وسطها.

من السهل، إذن، الاحساس بأنك يجب أن تكون «أباً فوق العادة» لتلبي بنفسك حاجات أطفالك إلى الترفيه، والتعليم، والحب والحنان، والطعام، والشراب، والأمان، والثياب، والنظافة. فاذا كنت أنت «الأب» الذي يبقى في البيت مع الأطفال، فستشعر انك مفرط في تكريس نفسك للحياة المنزلية وانك حبيس المنزل وتتوق لصحبة الكبار. أما إذا كنت «الأب» الذي يخرج كسباً للرزق، فستشعر انك مثل حصان مكرس للعمل، وسوف يكون لأسرتك ومنزلك مكان صغير في حياتك. ومن العجيب ان العديد من الآباء، خاصة الذين لديهم طفلان أو أكثر تحت سن الخامسة، يكونون دوماً منهكين، سريعي الانفعال والغضب، وصحتهم متوسطة.

عندما نشعر اننا بخير، مع صحبة جيدة، ومتمتعين بالصحة والراحة، يمكننا ان نقدم العطاء لأطفالنا ونستمتع بما نقدمه. أما عندما نحس بالتعب، والمرض، والوحدة، والإنهاك، يصبح الأطفال عبئاً يهددنا ويزاحمنا في صراعنا مع البقاء. وهذا الأمر يشكل خطراً عليك، وعلى زواجك وسلامة أطفالك.

إن الآباء المشدودي الأعصاب دوماً يصلون نقطة يتعذر عليهم معها القيام بمهام الأبوة ومن الأمور الحيوية أن تتعلم كيف تعتني بنفسك: عندئذ فقط يصبح بإمكانك ممارسة أبوتك بشكل جيد. فأطفالك يحتاجونك سعيداً معافى. هذا الفصل الموجز سوف يخبرك كيف تكون وتظل كذلك.

كثيراً ما أتحدث مع آباء لا يفهمون لماذا هم غير موفقين في حياتهم. فهم يتوقعون من أنفسهم أداءً إنسانياً متفوقاً دون أن يدركوا ان الانسان بحاجه إلى «وقود». وهم لا يعيشون على الطعام فقط: إنهم يحتاجون إلى طاقة في صورة محبة، وتقدير، وتواصل مع الآخرين ومحادثتهم.

كل إنسان تتحدث معه أو تقابله إما انه يأخذ منك طاقة أو يعطيك طاقة. لذا نصف بعض الناس أحياناً بأنهم «مستنزفون». ولهذا السبب أيضاً نحن نخشى أن يهاتفنا أشخاص معينون من جهة، ومن جهة ثانية نقود مركباتنا ١٠٠ كيلومتر لمجرد رؤية صديق مميز وقضاء ساعة معه أو ساعتين.

بامكان الأطفال أن يعيدوا إلينا الطاقة، لكن من الصواب والمناسب أن نعيد شحنهم بها. ومع ذلك، فعندما نكون مصدرهم الوحيد للتزود بالطاقة من جديد، ونخذلهم، فإن شيئاً ما سيحدث حتماً.

فكر لحظة. أين خزان طاقتك الآن وأنت تقرأ هذا الكتاب؟

هل هذا هو المكان الذي تحتفظ بطاقتك فيه عادة؟ وهل أنت دائما (كما تقول الأغنية) «تسير وخزانك فارغ»؟

نحن غالباً ما نعامل أجسامنا كما نعامل سياراتنا: خمسة دولارات فقط للوقود في كل مرة، وعجلات بالية، وفترات صيانة بعد موعدها بوقت طويل!

ربما تحب أن تتأمل الناس المتصلين بك وتفكر كيف يضيفون إلى ما تدخره من وقود أو يسحبون منه. فالناس تدرك أحياناً أن «أصدقاءهم» ببساطة «يسرقون» منهم الطاقة ولا يعطونهم شيئاً بالمقابل. وهذا وقت مناسب للبحث عن أصدقاء جدد! ومن كان من الناس (بمن فيهم آباؤنا) طيباً معنا ذات مرة، ربما يصبح اليوم مصدراً لمشاعرنا السلبية فقط. ويمكنك، إن رغبت، أن تغير طريقة تفاعلك مع الناس بحيث تؤسس معهم علاقات إيجابية متبادلة.

مرحبا يا عزيزي، قضيت أسبوعاً كريهاً!

كان أسبوعي جيداً. دعني أخبرك عنه.

يا إلهي، حفل المكتب هذا اليوم بمشكلات عديدة.

حسنٌ، يمكنني أن استمع لما ستقوله عنها. أم انك تفضل ان نخطط لإجازتنا القادمة؟

إنه أسلوب صريح، تم في جو من المرح، وانعكست فوائده على الطرفين.

قضيت مرة نحو ساعتين استمع إلى مجموعة من الآباء تضم عشرين أباً شاباً من الجنسين وهم يتحدثون عن طرائق «إعادة ملء خزاناتهم بالوقود». وقد خرجنا بعدة أفكار جيدة من أهمها ما يلي:

* استعن بحاضنة أطفال.
* تعلم ان تكون مملاً مع أطفالك حتى يتركوك تنعم بالراحة فترة من الزمن.
* إقض ١٠ دقائق مع شريك حياتك عند عودته / عودتها من العمل إلى البيت: تبادلا الأخبار الجديدة أو اجلسا فقط معاً. (إذا التزم الأطفال الهدوء اتركاهم معكما، وإلاّ فاصرفاهم إلى حجرة أخرى.
* إقض نصف ساعة باهتمام كامل مع الأطفال يومياً، بدلاً من قضاء ساعات بنصف اهتمام. دع الأطفال يخططون مقدماً لما يرغبون في عمله معك خلال نصف الساعة

المخصصة لهم.

* تعلم أن تنقطع إلى نفسك بطريقة مريحة بحيث ترتاح وتفكر أفكاراً لطيفة في أثناء أداء الأعمال المنزلية أو أي عمل آخر بعيداً عن الانشغال بهموم الأطفال.

* أعدّ أحيانا طعاماً تحبه أنت بدلاً من إعداد الطعام الذي يحبه الأطفال دوماً.

* استمع إلى الموسيقا التي تحبها.

* إقض كثيراً من الوقت مع آباء أطفال آخرين.

* كن واضحاً حول ما تطلبه من شريكك: العاطفة والحنان، أو الجنس، أو مجرد الصحبة. حاول أن تتفهم حاجات شريكك وتعمل على تلبيتها عند معرفتك بها. إذا كنت تلجأ عادة إلى الكلام عند شعورك بالتوتر، جرب التدليك. أما إذا كنت تلجأ إلى الضرب أو الاعتداء، فجرب الكلام.

* قم بشكل منتظم بأداء نشاط لا علاقة له بكونك أحد الأبوين وإنما بإشباع حاجة الانسان الراشد، إي بنشاط يهمك أنت فقط. سواء أكان النشاط مع الآخرين أم بمفردك فالأمر متروك لك.

> تكون الروابط بين بعض الأطفال حديثي الولادة وأمهاتهم على غير مايرام، بحيث يتحول التغيير للطفل وإطعامه إلى صراع يشعر معه الطفل وكذلك الأم بالشقاء والتوتر. وقد قدّمت إحدى المستشفيات برنامجاً لتوثيق الرابطة بين الأم والطفل تميز بجمال البساطة والتعبير عن مجمل عملية الأبوة / الأمومة. أدرك العاملون في المستشفى ان الطفل والأم يدوران في حلقة مفرغة. ووجدوا الحل بجعل الأم تجلس على أريكة منخفضة ويجلس الأب خلفها على كرسي، ثم يقوم الأب بتدليك كتفي الأم وظهرها تدليكاً رفيقاً يجعلها تحس بالارتياح بينما هي تحضن وليدها وتهدهده، وربما ترضعه أيضاً. أما إذا كانت الأم وحيدة فكان يقوم بالتدليك أحد العاملين بالمستشفى بدلاً ن الأب. وأما إذا شعر الأب بالتوتر فربما وقف خلفه متخصص في العلاج الطبيعي لتدليك كتفيه أيضاً.

> إن الطبيعة الفريدة للملامسة تمد الكائن البشري بالطاقة والطمأنينة، وتجعله يلين ويتخلص من أنماط التوتر. ونحن غالباً ما ننسى هذا الأمر... غير أنه في كل مرة يستخدم فيها يتفوق في تأثيره على العقاقير المهدئة للأعصاب!

* استخدمي جميع أنواع المعينات المتوافرة حولك: منازل الحي، مراكز رعاية الطفل، نوادي اللياقة البدنية (خصوصاً غير التجارية)، النوادي الرياضية والملاعب، دور الحضانة، فصول توعية الآباء.

* استعيني بدور الحضانة، ودور الحضانة التعاونية لتوفير «الوقت الذاتي» الذي تحتاجينه لنفسك وليس فقط في أثناء خروجك للعمل أو التسوق.

* تعلمي أن «الفوضى جميلة» وتنازلي لسنوات قليلة عن الأفكار المثالية حول «المنزل المرتب» (يمكنك ترك مكنسة كهربائية باستمرار قرب الباب، وقولي لزوارك: «كنت على وشك البدء بالتنظيف!»).

* اجعلي في المنزل مناطق مخصصة للأطفال بحيث تستبعدين منها الأشياء الثمينة وتبقين على الأثاث والأسطح التي يسهل تنظيفها. وهذا يوفر عليك الطاقة التي كنت ستفقدينها يومياً وأنت تقولين ألف مرة «لا» و«لاتفعل».

* احتفظي في المنزل بمساحات أنيقة ومرتبة (حتى لو كانت حجرة نومك فقط) بحيث لا يسمح للأطفال بدخولها. حتى توفري لنفسك مكاناً لطيفاً تلجأين إليه.

* تحدثي، وحلي المشكلات، وارسمي الخطط في حجرة الجلوس مع جلسائك وجها لوجه، بعيداً عن الأطفال. ولا تجعلي السرير برلمان الأسرة، حيث إن للسرير منافع أفضل من ذلك.

هناك إشاعات كثيرة حول مسألة الأبوة / الأمومة - أشياء مثل: مع الأطفال الصغار لا وقت لديك تكرسه لنفسك، وحتى ترتاح عليك أن تنتظر حتى يكبروا، فالأطفال يحتاجونك أكثر من أي شيء آخر وعلى شريكك أن يتحلى بالصبر. كل هذه الأقوال غير صحيحة. فالأبوة / الأمومه يجب أن تكون أمراً مسلياً وبهيجاً.

الآباء الذين يعانون حقاً هم الذين وضعوا لأنفسهم معايير سامية جداً وتركوا حاجاتهم الخاصة في أسفل القائمة. «لكنني يادكتور لا أفهم الأمر. فالصداع الفظيع هذا بدأ عقب انتهائي مباشرة من تجديد زخرفة حجرة الضيوف، وإعداد كعكة من ثلاث طبقات لحفلة داميان. هل يمكنك إعطائي شيئاً يخفف هذا الصداع لانني يجب أن أعود بسرعة لأكمل فستان دارلين الذي ستذهب به إلى حفلة الموسيقا؟

هناك، في الواقع، ثلاث مسؤوليات بسيطة مطلوبة منك كأحد الأبوين. وهي كما يلي **على وَفْق أهميتها:**

* اعتن بنفسك.
* اعتن بشريك حياتك.
* اعتن بأطفالك.

يعتقد الناس أنه عليك، لكي تكون أباً، أن تقدم تضحيات هائلة وتجعل من نفسك ممسحة للأرجل. فلا عجب أن يختار العديد من الناس إذاً في أيامنا هذه عدم الانجاب إطلاقاً. ويمكننا أن نسمع أولئك الناس أنفسهم الذين رأوا في الأبوة مهمة لانكار الذات وهم يقولون في أواسط عمرهم أو بعد أن يتقدموا في السن أشياء مثل «بعد كل ما فعلته لأجلك» و «لقد أعطيناك أفضل سنوات حياتنا»، في محاولة منهم مقرونة بالشعور بالذنب لاسترداد الدَين الذي جلبوه على أنفسهم بتضحياتهم التي لم يكن لها لزوم. والواقع أن الأبوة شيء تفعله من أجل نفسك.

نستنتج، إذن، ان العناية بنفسك وشريكك وأطفالك يجب أن تسير في الواقع جنباً إلى جنب. فالعناية بنفسك تجعلك أكثر سعادة وعطاءً. لأنك تعطي باختيارك ومن موقع القدرة على العطاء والانجاز.

إن عنايتك بشريكك تذكرك بانك شخص راشد له قيمته وجاذبيته، وليس مجرد راع للأطفال أو معيل في عيني الشخص الآخر. وبهذا تحس بالاستقرار الذي يمّكنك من

الاسترخاء، غير أن نموك وتغيرك يمكنانك من البقاء مهتماً بشريك حياتك.

إن رعايتك لأطفالك تنتج بشكل طبيعي مما تقدم: إذا شعرت انك اخترت الأبوة كهدف من أهدافك في الحياة، وإذا عنيت بنفسك وكان لديك صحبة وأصدقاء يساندونك ويذكرونك بقيمتك وأهميتك، عندئذ تسهل رعايتك وعطاؤك لأطفالك.

انتهت الموعظة

توفير الطاقة مع الـ «لا الرقيقة»

جيروم طفل ضئيل الحجم في الثانية والنصف من عمره. يبدو انه تعلم إصرار الأطفال وإلحاحهم بحيث انه يطلب الشيء مراراً وتكراراً ولا تنتهي طلباته إلى أن يحدث شيء ما. فهو قد يطلب البوظة بدلاً من الشاي، أو يقاطع والدته وهي تتحدث في الهاتف، أو يطالب بلعبة رآها في السوق المركزي.

اكتشفت والدته – لحسن الحظ – كيف تتعامل مع كل هذه الأمور. فهي أولاً تعرف ان هذه مرحلة تطور طبيعية لمن كان في عمر جيروم من الأطفال، وانها لن تدوم إلى الأبد. وهي ثانياً أتقنت استخدام فن الـ«لا الرقيقة»، وأصبحت لا تقهر!

كانت ترى الأمهات الأخريات وهن يصارعن أطفالهن ذوي السنتين من أعمارهم، وكانت ترى توترهن المتزايد:

أريده! لا

أريده! لا!

أريده أريده أريده!

كلا لا يمكن الحصول عليه!

يتملك الأمهات الغضب والتوتر ويجلبن القلق لأنفسهن، حيث يفترضن أن عليهن مجاراة غضب وصراخ أطفالهن حتى ينتصرن.

أما علية فكانت تتصرف بشكل مختلف. إنها تقول «لا» ببساطة وهدوء ولطف (وهي تعلم ان لدى الأطفال حاسة سمع ممتازة). فاذا أصر جيروم ، كانت تكررها ثانية بلين ولطف وهي تريح كتفيها وترخي جسدها بأكمله (حيلة أتقنتها في ساعات قليلة). أما عندما كان جيروم يصرخ، وخاصة في مكان عام، فكانت تتخيل نفسها وهي تحمله إلى السيارة، ولكن تكون في الوقت نفسه رقيقة وتبتسم داخلياً. فهي تسيطر على مشاعرها ولا تدع جيروم الصغير يتحكم بتلك المشاعر. كان يعاودها أحياناً إغراء الصراخ عليه، لكنها سرعان ما تستبعد ذلك الاغراء عندما تتخيله مستمتعاً بذلك الانتصار.

لكن علية ما إن أتقنت مهارة الـ«لا الرقيقة» حتى أوقف جيروم مشاحناته، مما أوقعها في حيرة وارتباك.

الغذاء وسلوك الأطفال الصغار

هل تُغيِّر غذاء أطفالك، إذا عرفت ان ذلك يجعلهم أفضل في المدرسة ، وأكثر هدوءاً وسعادة وحيوية؟ طبعاً من غير شك. وهل تعرف ان تناول الأطفال غذاء فقيراً في قيمته الغذائية وكميته يُعتبر لدى البعض عاملاً رئيساً من عوامل انحراف الأحداث وارتكابهم لبعض الجرائم؟ وهل تعلم ان تغيير غذائك يمكن ان يساعدك في أن تشعر انك أفضل، ولديك طاقة أكثر، وربما يخلصك من السمنة دون ان تقلل من كمية الطعام الذي تتناوله؟

أحياناً تُعتبر العودة إلى الأساسيات أمراً مهماً. وليس هناك شيء أساسي أكثر أهمية من الغذاء. ونحن نكتشف يوماً بعد يوم ان ما يطعمه الآباء لأطفالهم ، ومتى يطعمونهم، لهما تأثير عميق عليهم.

في ما يلي بعض الإرشادات البسيطة المتعلقة بالتأثيرات النفسية للغذاء:

١- اختر غذاء يعطي طاقة مطَّردة. فالغذاء يفي بغرضين: يوفر العناصر الغذائية اللازمة للنمو وتعويض ما يتلف من خلايا أجسامنا، ويمدنا أيضاً بالطاقة الضرورية

للنشاطين البدني والعقلي. معظم الناس هذه الأيام يمدون أطفالهم بمجموعة من الأطعمة المغذية. غير انه من المهم كذلك إمدادهم بنوع الغذاء المناسب الذي يوفر لهم طاقة مستمرة – طعام مكون من كربوهيدرات معقدة وبروتينات كفيلة بامداد أجهزة جسم الطفل بالطاقة الثابتة طوال اليوم . حيث إن مثل هذا النوع من الغذاء سوف يمنع التعب، ويعزز تركيز الذهن ، ويمد الأطفال بالطمأنينة والاستقرار. إن الأطفال يحتاجون بشكل خاص إلى تناول كربوهيدرات معقدة في إفطارهم يومياً – أطعمة مكونة من حبوب كاملة (بقشرها) ، وغنية بالبروتينات، وربما مع بعض الفواكه الطازجة.

٢- استعد ليومك بتناول وجبة الافطار. حيث ان الافطار هو الذي سوف يمدك بالطاقة خلال اليوم. أما تناول طعامك الأساسي بعد الظهر أو في المساء فسوف يمدك ويمد أطفالك بالعناصر المغذية. إن تناول غذائك الرئيس (صباحاً) قبل مزاولة نشاطك اليومي سوف يمنع أيضاً السمنة – حيث يذهب الغذاء مباشرة إلى مجرى الدم (ومن هناك إلى الخلايا حيث يحترق ويولد الطاقة اللازمة للنشاط والحركة). لكن عندما يتناول الشخص الراشد أو الطفل وجبة كبيرة في المساء، ثم يركن إلى الجلوس أو النوم ، فإن الغذاء عندئذ يتجمع في مستودعات الدهون (ويسبب السمنة). إذا أراد المرء أن يتناول ماشاء من الغذاء فليفعل ذلك في الوقت المناسب (قبل النشاط وليس قبل النوم أو الاسترخاء) ليحول دون تعرضه لمشكلات إنقاص الوزن.

أقترح عليك إجراء تجربة. قدم لأطفالك يومياً ولمدة أسبوعين وجبة إفطار غنية بالبروتينات مثل البيض واللحوم والسمك. (إذا اشتكوا انهم لا يشعرون بالجوع وقت الإفطار، قلل عشاءهم في الليلة السابقة!) ثم تأكد بنفسك كم ازدادت طمأنينتهم وسعادتهم في البيت وفي المدرسة.

٣- إبتعد عن الأطعمة «سريعة الاحتراق». فالسكر والحلويات والأغذية السكرية لها تأثير كريه على سلوك الصغار. حيث يحصل العديد من الأطفال الذين يتناولون أطعمة كهذه سريعة الانتاج للطاقة، على مقدار كبير من الطاقة عقب تناولهم لمثل تلك الأطعمة مباشرة. وهكذا يصبحون سريعي الانفعال، مفرطي النشاط ومزعجين بشكل واضح. ولقد أظهرت فحوصات الدم ان عملية تحرير الطاقة تصل إلى ذروتها

بسرعة، ثم ينخفض معدل السكر في دم الطفل إلى أقل مما كان عليه في البداية. وهكذا يشعر الأطفال في منتصف الفترة الصباحية بالاسترخاء، وعدم القدرة على التركيز، ويتصرفون بكسل دون تركيز.

٤ – تجنب المضافات الكيميائية، والمواد الحافظة والملونات. حيث يكون لمثل هذه المواد المضافة إلى الأطعمة تأثيرات معقدة ضارة. وعندما أقوم هذه الأيام بزيارة رياض الأطفال كثيراً ما أجد لوحات تذكّر المدرسات بالمواد التي تسبب الحساسية للأطفال. علماً بأن متابعة المستجدات في هذا المجال تحتاج إلى حاسوب (كمبيوتر). ويبدو انه من الخطأ الاعتقاد أن جسم الانسان شديد التفاعل مع الأغذية الطبيعية– فلربما جعلت المواد المضافة والمخلفات بعض الأطفال مفرطي الحساسية تجاه أغذية كانوا يتناولونها في السابق بأمان.

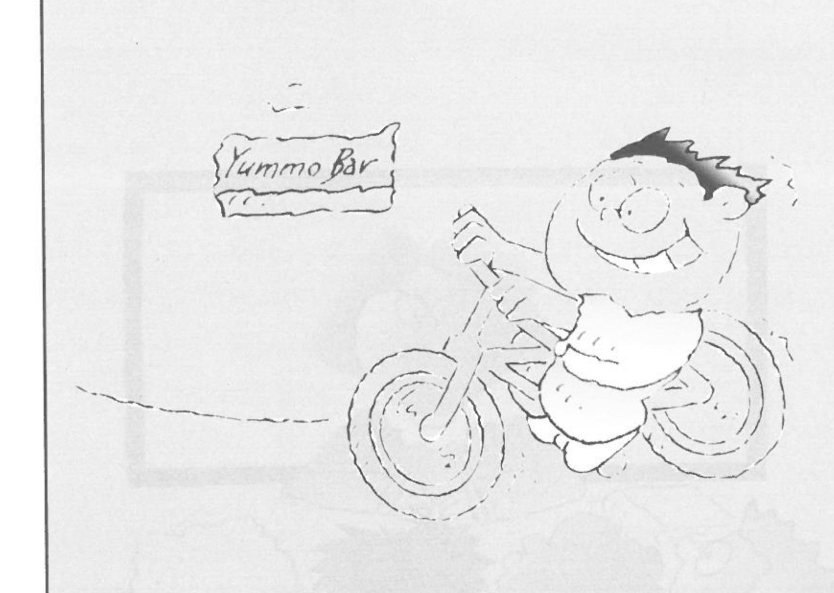
راقب ردات فعل طفلك لبعض الأطعمة، وستجد أن هناك بعض الأطعمة تسبب عموماً مشكلات لكل طفل تقريباً. لقد أشرنا إلى ضرورة تقليل كمية السكر خاصة في وجبتي الإفطار والغداء. كما أن مادة التارترزين الموجودة في ملونات الغذاء الصفراء يمكن أن تتسبب في نوبات عنيفة من النشاط المفرط لدى الأطفال. وهناك أيضاً مركبات الفوسفات (الموجودة في الأغذية المعالجة مثل السجق، والهامبيرغر التجاري، والأجبان المعالجة، والحساء الفوري ومغطيات أقراص الحلوى) التي لها أيضاً آثار شديدة.

وهكذا فان الأمر الأكثر بساطة وفعالية الذي يمكنك عمله يتمثل في إطعام صغارك مزيداً من الأغذية الكربوهيدراتية المعقدة أو الغنية بالبروتينات صباحاً – بحيث لا يشعرون سريعاً بالجوع ويطلبون الأطعمة السريعة قليلة الفائدة. وأيضاً، إذا كان طفلك ذاهباً إلى حفلة مازال الأهل هناك يعيشون في حقبة أغذية الخمسينات (مشروبات خفيفة، وكعك، وبوظة، وقطع الحلوى!) عندئذ قدم لطفلك طعاماً مغذيا قبل ذهابه إلى الحفلة. وقلل من الأضرار!

لا تتشدد مرة واحدة في ما يتصل بموضوع الاغتذاء، لأن الموضوع له جانبه العاطفي بالنسبة للأطفال أيضاً، ولذا ابدأ برنامجك المرسوم بأناة وتدرج.

هناك دراسات مقنعة تدعم هذا الاتجاه في التغذية – ففي أيلول عام ١٩٨٨ نُشر تقرير حول دراسة شملت ٣٠٠٠ حدث مذنب، انخفضت نسبة سلوكهم الاجرامي ٧٠–٨٠٪ خلال ١٢ شهراً كانوا يتناولون خلالها أطعمة غنية بالعناصر الغذائية.

عندما يتناول الناس إفطاراً جيداً، سوف لن نحتاج إلا إلى عدد قليل جداً من علماء النفس، والأطباء النفسانيين، وحتى ضباط الشرطة!

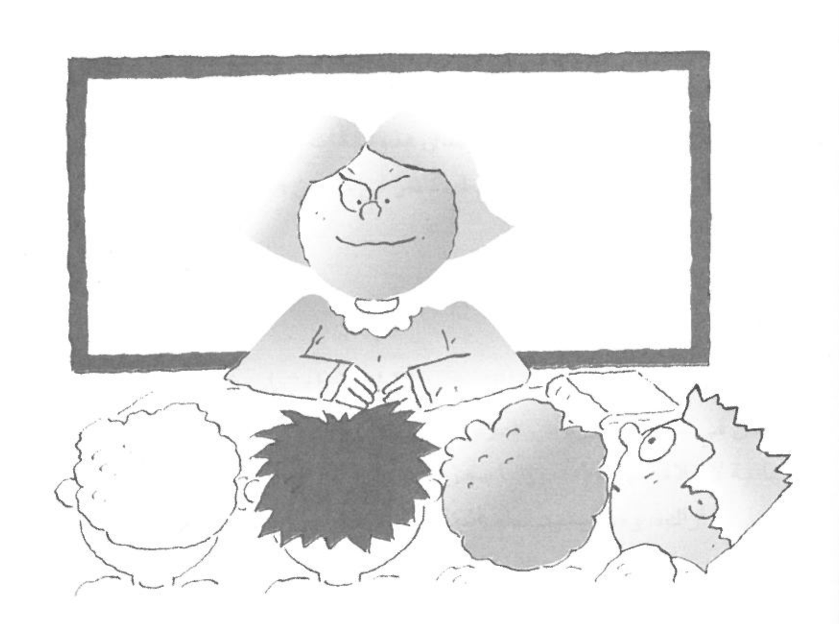


الفصل التاسع

حالات خاصة

كيف يمكنك المساعدة إذا كنت معلماً ، أو سياسياً ،

أو جَداً ، أو جاراً ، أو صديقاً



إذا كنتِ معلمة فصل إبتدائي : كيف تبطلين عادة سلبية لدى من تدرسينهم

كيف يمكن المساعدة إذا كنت معلماً / معلمة في مدرسة إبتدائية أو مدرسة ثانوية، أو إذا كنت سياسياً أو ناشطاً اجتماعياً، أو جَدّاً، أو جاراً أو صديقاً.

عندما يبلغ الطفل سن اللعب مع الرفاق سوف تلحظ لديه بوضوح بعض «البرمجة السلبية» (عادات سلبية اعتادها).

في ما يلي أهم المؤشرات :

* الطفل الذي يتخلف عن رفقة الآخرين، يبدو حزيناً أو قلقاً ولا يستجيب لعروض الصداقة من الأطفال الآخرين.

* الطفل الذي ينخرط مع الجماعة لكنه، عند تكليفه بنشاط أو مهمة تعلمية، سوف يحجم عن تجربتها، ويبدو عليه الخوف والشرود عندما نحتك به بمفرده وجهاً لوجه.

* الطفل الذي يضرب أطفالاً آخرين أو تكون ردات فعله عندما نكلمه غير لائقة (يضحك مثلاً عند معاقبته أو تأديبه) ولا يبادل أقرانه من الأطفال الآخرين مشاعر إيجابية.

ربما تجد في صفك أطفالاً من إحدى هذه الفئات الثلاث، أو أطفالاً يجمعون صفات الفئات الثلاث. دعنا، لغرض التبسيط ، ننظر في كل من هذه الفئات الثلاث على حدة.

الطفل الوحيد الحزين

من المفيد جداً النظر إلى هذا النوع من الأطفال باعتباره فقد الحنان والتقدير والثقة بالنفس في مرحلة مبكرة من عمره (صفر – ٢ سنة) . مثل هذا الطفل يحتاج إلى رسالات إيجابية لا علاقة لها بالأداء وإنما مجرد تعزيز «لكيانه» ، كأن نقول له مثلاً «مرحباً إيريك، جميل أن أراك». ومما يعيد الطمأنينة إليه أيضاً لمسة حنان ومودة أو عناق وضم دون جعله يحس بأنه مختلف عن الآخرين.

تؤدي أساليب كهذه، عند استمرارها عدة أيام وأسابيع، إلى جعل الطفل يشعر بالارتياح والاسترخاء وبالانطلاق داخل الصف ثم يبدأ بإقامة علاقات معك. على هيئة

عمل يقدمه إليك، أو ابتسامة، أو حديث أو ما شابه ذلك.

الطفل الذي يكثر من النقد الذاتي ولا يحاول التجربة

ربما يكون هذا الطفل قد أُشبعت حاجاته في مرحلة عمره المبكرة، غير أنه تعرض للقمع اللفظي المستمر منذ كبر وأصبح قادراً على الإصغاء لما يقال له (مازال بالطبع صغيراً) . يحدث مثل هذا النمط غالباً حينما ترزق الأم بطفل ثان وتأخذ في توجيه النقد اللفظي للطفل الأول.

يقوم العديد من الآباء، خاصة عندما تكون ظروفهم صعبة، بتقريع أطفالهم وقمعهم، في كل مرة تقريباً يتحدثون إليهم. وعندما نسأل أطفالاً كهؤلاء، لماذا لا يحاولون عمل شيء جديد، فانهم سوف يقولون في الواقع (واحد من كل عشرة على أقل تقدير) أشياء مثل «أنا غبي»، أو «لا أستطيع»، أو «أنا مغفل - مغفل».

أما العلاج فواضح كما اعتقد بالنسبة إليك: قدّم لهؤلاء الأطفال باستمرار تأكيدات إيجابية لتعزيز ثقتهم بأنفسهم. قدّم رسالات إيجابية تتعلق بكل من كيان الطفل وأدائه. قل له مثلاً «لقد عملت ذلك بشكل جيد حقاً»، «تعجبني أفكارك المتعلقة بالرسوم الزيتية»، «سررت برؤيتك هذا الصباح!» أو قل بكل بساطة مجرد «مرحباً». ومع ذلك، إياك والمبالغة - عبّر بتعليقات متواضعة يستطيع فهمها وتحملها.

تأكد أنك تتجنب استخدام القمع مع الطفل (الذي قد يغريك هو به)، وأنك تلجأ إلى عبارات الجزم والتوكيد وليس إلى العبارات التي تبدأ بـ«أنت» وذلك للسيطرة على الطفل وضبطه.

استخدم مثلاً «إذهبي الآن وخذي حقيبتك!» بدلاً من «أنتِ يا آنّا مهملة جداً!»

ومع ذلك ، إذا أردنا أن يدوم أثر ما نفعله ، علينا أن نقدم المساعدة إلى والدي الطفل أيضاً. فعند قدومهما إلى المدرسة، سوف تجدهما على الأرجح متعبين، ومنهكين، وربما أيضاً ممتعضين وميالين إلى اتخاذ موقف دفاعي. ولعل أفضل ما تفعله كمعلم في حال كهذه المبادرة «بدردشة» عرضية ودودة قبل طرق موضوع المشكلة، وليس الهجوم

المباشر: «إن طفلك مشكلة مستعصية!».

يمكن أن تشرح ببساطة انك لاحظت ضعف تقدير طفلهما لذاته وتسألهما إن كانا يوجهان النقد إليه باستمرار أو يطلقان عليه أسماء وألقاب. وضح لهما كذلك انك تشعر مثلهما عندما تكون متعباً لكنك أدركت أهمية عدم جرح شعور الطفل.

إن آباء الأطفال من هذه الفئة سوف يجدون في قراءة هذا الكتاب خير معين لهم. يمكنك إعارتهم نسخة منه!

الطفل العدواني تجاه الأطفال الآخرين والساخر مما تقوله له

تركت هذه الفئة للآخر! فطفل هذه الفئة يتم فهمه على أفضل وجه عندما نعرف انه وقع في شرك الثقافة «السلبية» المتمثلة في معاملته معاملة عدوانية وتعرضه للاقتداء باشخاص لا يجيدون سوى العلاقات السلبية فقط. ومن المحتمل أن والديه في خصام روتيني دائم، بالكلام إن لم يكن بالأفعال.

إن الطفل لم **يختر** التفاعل باستخدام العدوان - حيث انها قد تكون الطريقة الوحيدة التي يعرف **كيف** يتفاعل بها مع الآخرين.

ولعله أمر في غاية الأهمية أن ندرك منذ البداية ان طفل هذه الفئة لن يستجيب في الغالب للإطراء والتودد (لكن الأمر يستحق المحاولة).

ينبغي على المعلم أولاً أن ينشيء ميثاقاً من خلال الصيغة التي يسمعها الطفل - يؤكد فيه على الضبط الحازم، والتفاعل السلبي، على أن يتم هذا الأمر ، طبعاً ، بعيداً عن القمع والإذلال.

وهكذا فان ردات فعلك الضرورية، خلال الأسابيع الأولى تتمثل في وضع يدك بحزم على الكتف (دون ضغط موجع أو كبح) وطلبك الواضح بحسن التصرف («توقف الآن عن فعل ذلك، وتعال هنا لأخذ الكتاب»، «إجلس الآن وابدأ بالرسم المطلوب منك»).

إن أفضل طريقة لإقامة علاقة هامة ومفيدة مع طفل عدواني تتمثل في اعتمادك على

الإصرار ـ بحزم دون غضب أو انفعال. كما ان النظر في عينيه مباشرة مع تعزيز حزمك بروح الدعابة، سوف يشيران إلى أن لديك من القوة ما يكفي لاستيعاب الطفل واحتوائه، بحيث يستطيع البدء بالاسترخاء.

عندما تؤسس هذه العلاقة، يمكن عندئذ إضافة رسالات إيجابية تدعو لعمل أشياء إيجابية. وهذا يختلف عما قد يفعله الوالدان ـ مجرد ملاحظة الطفل وهو يظهر كامل قوته في اللعب.

وغالباً ما يكون هؤلاء الأطفال من النوع الذي يستجيب على أفضل وجه عند تكليفه بأدوار خاصة (مثل «جامع المعدات») ـ أدوار تشتمل على مسؤوليات حقيقية وامتيازات تتيح لهم إقامة «صداقة» معك، أي مهارة تبادل الرسالات الإيجابية ـ حيث يمكنهم بعد ذلك توسيع علاقاتهم هذه لتشمل أطفالاً آخرين.

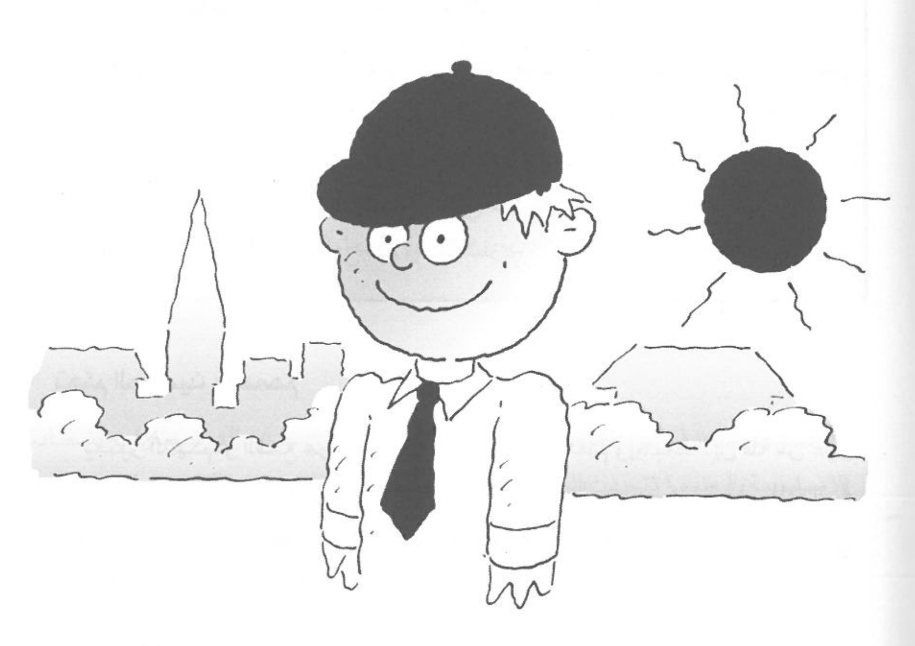
يكثر تواجد الأطفال المبرمجين برمجة سلبية في المدارس الثانوية. والحقيقة ان طبيعة المدرسة الثانوية يمكنها بسهولة أن تجعل البرمجة أكثر سوءاً. فاذا رغبت في مساعدة هؤلاء الأطفال، أو حتى إذا أحببت أن تعرف كيف تتعامل مع مشكلات الأطفال الصغار بطريقة أفضل من أجل راحة بالك، تابع القراءة.!

ربما تكون قد سمعت بالعالم التربوي إيفان إليتش الذي قال أشياء غير مستحبة عن كل المؤسسات تقريباً في العالم الغربي! وقد فعل هذا، لحسن الحظ، بشيء من الابتكار، واقترح أحياناً بعض الحلول! قال إليتش إن السبب الحقيقي لإيجاد المدارس هو إعداد الناس للحياة في المصانع (أو المكاتب). ولهذا فإن مدارسنا ـ كما يقول – أشبه ما تكون بالمصنع – حيث يعتاد الصغار على أن يكونوا نكرات، يعملون ما يؤمرون به وينتجون أشياء.

إذا كنت معلماً في المدرسة الثانوية

إن الأمر في الحقيقة ليس بذلك السوء.. هل تراه كذلك؟ ومع ذلك، فان المدارس الثانوية تعاني في أساس تصميمها من بعض مظاهر التقليل من قيمة الانسان. فهناك على وجه الخصوص الأعداد الهائلة (ألف طالب وأكثر في المدرسة، برغم أن البحوث ترى أن العدد المثالي يتراوح بين ٢٠٠–٣٠٠)، وعدم الإحساس بالانتماء والألفة (التلامذة ليسوا في منطقتهم، وغالباً يغيرون مجموعاتهم ولا يمكثون مع أصدقائهم القدامى أنفسهم)، والتعليم اللاشخصي (يقوم بالتعليم أساتذة مختلفون، يعلّمون عدة صفوف، فلا يكادون يعرفون اسمك، وبالطبع لا يعرفون عنك شيئاً وبالتالي لا يعتنون بك إلا العناية العمومية السطحية).

لقد وجدت في أبحاثي أن لدى التلامذة مع المدرسة الثانوية أربع مشكلات رئيسة: العمل وكميته، والتهكم والقمع من قبل المعلمين، والوحدة، والقمع والعدوانية من قبل الطلاب الآخرين. ومن المناسب ان نتحدث هنا عن المشكلات الثلاث الأخيرة.



التحقت في صغري بمدرسة ثانوية تقع على الخليج قرب مدينة ملبورن. كان مدير المدرسة لطيفاً، لكنه إلى حد ما غير فعال، وكان نائب المدير سفاكاً (اكتشفت لاحقاً ان مثل هذا المزيج كان شائعاً).

رأيت في إحدى المناسبات صبياً يُقذف به خارج حجرة المدير ليستقر بظهره على خزانات التلامذة على الحائط المقابل لباب الحجرة. لقد كان نائب المدير يتمتع بخصال تجعلني أسعى دون تردد إلى سجنه! (بعد أن أصبح لدي الآن خبرة في هذال المجال).

وأنا أريد التأكيد على أن اللوم لا يقع على عاتق الأفراد وإنما على تواطؤ هيئة التدريس والإدارة، ودائرة التربية التي توظف أمثال هؤلاء بل وترقيهم. ولكن الأمور لحسن الحظ ، تحسنت عما كانت عليه في تلك الأيام.

هناك تجربة أخرى أكسبتني في المدرسة الثانوية لوناً جديداً من الخبرة تمثل في المصير الذي لاقاه صديق عزيز لدي كان من المتفوقين في دراسته. فبرغم حصوله على علامات عالية في ختام سنته النهائية وضمانه لمنحة دراسية في الجامعة، كان غير راضٍ عما قدمه في امتحاناته، فابتاع مسدساً ووضع حداً لحياته.

لقد شهدت خلال فترة دراستي في تلك المدرسة أربع حالات انتحار، وبطل المدرسة في السباحة حالياً في السجن بسبب عجزه عن الاقلاع عن إدمان المخدرات. أنا أعتبر كل هؤلاء ضحايا، وكان يمكن بسهولة تجنب بلوغهم ذلك المصير. وهكذا فعندما يسألني الناس من أين استمد حماسي للدعوة إلى أنسنة التربية، أختار واحدة من عشرات قصص كهذه لأشرح لهم وجهة نظري.

تهكم المعلمين وقمعهم

يعتبر التهكم أو القمع عرضاً من أعراض تعاسة المعلم وإحباطه. إن قلة من غير المعلمين لديهم في التسعينيات فكرة عن ضغوط التعليم وصعوبته في المدرسة الثانوية، حيث يأتي المعلمون في المرتبة الثانية مباشرة بعد الأطباء النفسانيين في معدل الإصابة بالانهيار العصبي أو البدني الناتج من ضغط العمل.

تسبب المدرسة الكبيرة التي لا ملامح لها كآبة للمعلمين لا تقل عن كآبة التلامذة. كما أن المدارس الثانونية المشحونة بانهيار الأسر وتفككها، وبوباء البطالة وما ينتج عنها من صعوبات، تعتبر أماكن تهددها المخاطر المادية والعذاب النفسي إلا إذا بذلنا جهوداً في غاية التنظيم والابتكار لإضفاء مسحة إنسانية على جو المدرسة.

هناك سببان لتفسير تهكم المعلم وتهجمه العدواني على التلامذة. أولاً لأنهما بكل بساطة يخلصان المعلم من الضغوطات الداخلية: لو كان المعلم سعيداً لما لجأ إلى التهكم والعدوان. وثانياً لأن ضبط سلوك الأطفال همّ دائم يشغل بال المعلم ويجعله يلجأ إلى السخرية والتهكم لضبط السلوك، على المدى القصير على الأقل.

رجاء أخير. كلنا يحتدّ ويصرخ من وقت إلى آخر. وباستطاعة الأطفال تحمل هذا. لكن التوبيخ المستمر هو الذي يؤذي ويجرح. فاذا كنت أساساً لا تحب الأطفال ولا تستمتع بصحبتهم، رجاءً لا تكن معلماً.

العزلة كذلك أمر شائع في المدارس الثانوية. راقب عن قرب ساحة المدرسة أو ممراتها أثناء الفسحة. سوف تشاهد بوضوح بعض التلامذة بمفردهم، بينما آخرون يتكتلون في مجموعات وزمر، ولكن بشكل مفكك، أي انهم يقفون أو يسيرون جنباً إلى جنب لكن نادراً ما يتفاعلون مع الآخرين.

الأولاد أكثر تحملاً لكونهم أعضاء ثانويين في مجموعاتهم. أما البنات فيملن بشكل حاسم إلى أن يكنَّ جزءاً أساسياً من التجمع أو لا يكنَّ. ولهذا فانك سوف ترى البنات يتجمعن كل اثنتين أو ثلاث معاً، دون أن يتحدثن أحياناً، لمجرد عدم البقاء وحدهن.

الوحدة

سوف تلحظ أن في الصف بعض الأطفال يفتقرون حتى إلى مهارات التحادث الأساسية. فعندما تتحدث إليهم يتمتمون بكلمة أو اثنتين، ولا يبادرون بالحديث دون مساعدة. وقد شرع مؤخراً بعض أساتذة اللغة الانكليزية والمسرح في معالجة هذه المهارات الحيوية.

الأطفال الوحيدون لا يحس بهم أحد، بينما أقرانهم الأكثر ضجيجاً وعدوانية يلفتون على الأقل الانتباه الذي يسعون إليه. ولعل من المفيد إلقاء نظرة ثانية على الصفوف التي تدرّسها لتحديد المتوحدين المنعزلين وأولئك الذين لا يتفوهون بكلمة، وسوف تجدهم دون ريب هناك.

إذا رغبت في اختيار واحد أو اثنين من هؤلاء الأطفال المتوحدين في كل صف على وفق مبدأ «الأولويات»، وأقمت معهم علاقات وأبديت الاهتمام باعمالهم، دون لفت انتباه باقي تلامذة الصف، فان مثل هذا القدر الضئيل من الجهد لن يضيع هباء مع الحياة الاجتماعية المجدبة التي يعيشونها.

إن أية جهود تبذل لإضفاء المسحة الإنسانية على الخبرات المدرسية مثل الرحلات، وإقامة المخيمات، وتشكيل الجمعيات، والتعليم المتعمد لمبادىء المهارات الاجتماعية، والعلاقات الانسانية، وتقدير الذات ـ سوف يكون لها نفع هائل.

إن المدرسة الثانوية تشكل بالنسبة للعديد من الأبناء فرصة أخيرة للتخلص من العادات السلبية. إفعل ما بوسعك!

إن قسوة الأطفال الأسطورية تجاه الأطفال الآخرين تعالج عادة بطريقة غير مثمرة. فالمشكلة تكون، في الحقيقة، دوماً علامة على نظام الكبار ونمط حياتهم الذي يعيش في ظله الأطفال. فالنظام الاستبدادي الجائر، في البيت أو في المدرسة، يقود إلى إيجاد «ضحايا» يطبقونه على بعضهم البعض.

عدوان الأقران بالكلام والأفعال

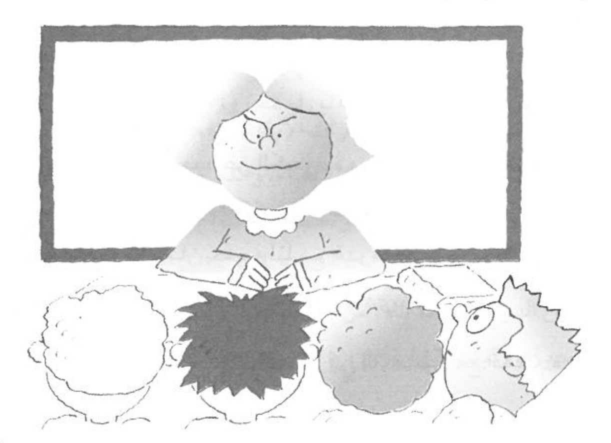
منذ قديم الزمان، عندما كان البارونات يقسون على الفرسان، والفرسان يقسون بدورهم على الفلاحين، والفلاحون بدلاً من التمرد والثورة (كانوا يفتقرون إلى مصادر ذلك) كانوا عموماً يبطشون ببعضهم البعض للتنفيس عن أنفسهم قليلاً! وعندما يتعذر على السلطات المدرسية فهم هذه الديناميكية، فانها تحاول أن توقف الاضطهاد باستخدام الاضطهاد وتكون النتيجة الاجمالية مزيداً من التوتر والعنف.

حالما يحصل المعلمون على الدعم اللازم والتسهيلات المناسبة في عملهم، وحالما يعامل الأطفال بحزم مقرون باحترام الذات، عندئذ يتلاشى سريعاً اعتداء الأطفال على الأطفال. وبرغم ان الظروف المادية في المدرسة لها أهميتها، إلا أنها لا تقارن **بكيفية معاملة الناس لبعضهم بعضاً**، من القمة نزولاً إلى القاعدة.

المدرسة عادة لا تكون مصدراً لمشكلات الأطفال الخطيرة. ومع ذلك، فهي تضاعف شقاء الأطفال بطريقة ما!

في دراسة أُجريت لحساب هيئة تعليم الكبار في ملبورن، تبيّن أن الأميين كانوا يعانون من مشكلات التكيف والتوافق حتى قبل دخولهم المدرسة. وقد فشلت المدرسة في إبراء هؤلاء الأطفال من الخوف وضعف تقدير الذات مما جعلهم لا يحسنون تعلم القراءة والكتابة. (عُشر الراشدين في استراليا لديهم مشكلات ظاهرة في ما يتعلق بمعرفة القراءة والكتابة.)

إن فشل المدارس في مساعدة الأطفال الذين يعانون المشكلات لا يتحمل مسؤوليتها معلم الصف. والخطأ يقع على عاتق النظام بأكمله ـ نظام «المدرسة ـ المصنع»: حيث نحاول تعليم الأطفال في قطعان من ٣٠ – ٤٠ طفلاً معاً في وقت واحد، ثم نعجب كيف ان العديد منهم لا يجيدون التعلم. إن حضارتنا هي الوحيدة في التاريخ التي اتخذت هذا المنحى في تعليم الصغار. فمنذ آلاف السنين قام القدماء البدائيون بتعليم صغارهم على« أسس فرد لفرد (معلم لكل تلميذ) ولم يعرفوا الفشل أو التسرب.



ليس باستطاعة أي معلم، مهما بلغ إخلاصه وتفانيه في العمل، أن يقدم الدعم العاطفي والحوافز اللازمة لتعلم ٣٠ طفلاً التعلم المرجو. وسوف يحين قريباً اليوم الذي نعيد فيه تقديرنا لأهمية التربية ونتعلم فيه رفد المدارس باختصاصيين مهرة، مدربين على إعطاء كل طفل حقه من الرعاية. وإلى أن يحين ذلك اليوم، سوف يظل التعليم معركة صعبة تفرز إصابات عديدة وضحايا.

ونظراً لأنك معلم مهتم (وإلا لما كنت الآن تقرأ هذا)، ولأنك ترغب في عمل ما باستطاعتك **الآن**، دعني أختم هذه الخلاصة بحثك على أن:

– تستبعد القمع في فصولك وتستخدم طرائق االضبط **الجازمة**.

– تستخدم الطرائق المشار إليها في هذا الفصل عند مواجهتك للطفل المشكل، الذي قد يأخذ كثيراً من وقتك وطاقتك العصبية.

– تتأكد من أنك تلبي حاجاتك **الخاصة** المتعلقة بقراراتك الإيجابية.

– ترعى نفسك لأنك جنس مهدد بالمخاطر وأطفالك يحتاجونك حياً معافى!

إذا كنت سياسياً أو ناشطاً إجتماعياً

الأسرة ليست جزيرة معزولة. والأسر السليمة تتواجد فقط في مجتمع يلبي حاجاتها. ويمكن النظر إلى المجتمع باعتباره نوعاً من نادٍ اجتماعي عملاق، ندفع جميعنا رسوم عضويته، ونسهم في رأسماله وأعماله، ونحصل بالمقابل على منافع متنوعة.

غير ان هذا النادي الاجتماعي بعيد عن الكمال. فهو ليس غير منظم فقط، ولكنه يعج باعضاء يختلفون معنا في مصالحهم المكتسبة ويسعون باستمرار إلى تغيير وجهته لمصلحتهم. ولذا علينا أن نكدّ لضمان حصولنا مع غيرنا على نصيبنا من الصفقة، وفي الوقت نفسه نبدي تعاوناً كافياً للحيلولة دون انهيار النادي.

يجد الآباء بوجه خاص أن عليهم الاستمرار في التعاطي مع العالم من أجل تأمين

معاملة عادلة لأطفالهم. وهكذا فان الآباء يوجهون طاقاتهم «للداخل» لتحسين حياة أسرهم عن طريق اللعب مع أطفالهم وتربيتهم وقضاء وقت كافٍ مع شريك الحياة، وكذلك يركزون اهتمامهم على «الخارج» نحو المجتمع، والمشاركة في اللجان المدرسية، ومنظمات الحي، مع التزام سياسي أو ديني أو أي قضية أخرى.

من الطبيعي أن يفقد بعض الناس توازنهم ويميلون نحو أحد الاتجاهين. حيث نجد في طرف الأسرة المنعزلة التي لا تجازف بالانخراط في حياة الجماعة وتنقاد بذلك انقياد القطيع بشكل متزايد نحو وضع ديكتاتوري استبدادي. وبالمقارنة نجد في الطرف الآخر الآباء المنغمسين تماماً في الحياة السياسية (أو المهنية أو أي قضية) بحيث لا يعود لديهم حياة أسرية ويتجردون بشكل متزايد من صفاتهم الإنسانية.

هذا الكتاب موجّه نحو «الداخل»، ويتعاطى مع الحياة ضمن وحدة الأسرة. وهو أمر جدير بالاهتمام غير انه يحتاج إلى التوازن. وهذا الجزء الموجز من الكتاب يفسر كيف يؤثر فهمنا الجديد للحياة الأسرية على الصورة الأوسع للعالم.

يبيّن الشكل التالي ما نسميه أحياناً «العقد الاجتماعي» - ما نتلقاه بسبب عضويتنا في المجتمع. وتبدو الصورة وكأنها «أحادية الاتجاه»، لكنها في الحقيقة ليست كذلك. فالأسرة تقدم اليد العاملة، والضرائب، وتسهم بعدة طرائق أخرى في أمور المجتمع وأعماله. والحقيقة ان المجتمع هو عبارة عن أسرة مضاعفة ملايين المرات. ومع ذلك، غالباً ما تجد الأسرة نفسها وقد خدعت بطريقة ما – ربما كانت الخدمات الصحية ضعيفة أو مكلفة جداً، أو ان التسهيلات الاجتماعية معدومة، أو لا تتوافر وظائف لمراهقي الأسرة. وهذا يتطلب من الأسرة كفاحاً لتأمين حاجاتها.

لقد تحدثت في أماكن عمل عشرات الآباء عن «حقوق الوالدين»، ووجدت أن الآباء غير راضين عن الخدمات، كالمدارس، والأطباء، والدوائر الحكومية، وما شابه ذلك. وإذا أخذنا الميل الطبيعي لدى الإنسان للتذمر، نجد بوضوح ان العديد من الناس يشعرون بالعجز وبأن المجتمع، وخاصة «السلطات»، لم تعطهم حقهم. إن مفاهيم الحزم يمكن تطبيقها هنا كذلك، ونحن اليوم نعلّم الآباء، من خلال نشاطات لعب الأدوار والتدرب على إعادة ذكر الاستراتيجيات، كيف يتعاملون مع الأطباء غير الواضحين، والموظفين الفظّين، والمعلمين

المتعجرفين، وماشابه ذلك، وكيف يحصلون كذلك على حقوقهم.

ينبغي أن يشتمل الجزم بمعناه الواسع على عمل منظم، نظراً لأن الأصوات الفردية لها قوة محدودة فقط . فالناس في التسعينات ينضمون أكثر فأكثر إلى الحركات الجماعية وجمعيات النفع العام. ولم يعودوا يؤثرون التجمعات التافهة لمجرد ملء الوقت (التنس - حفلات اللهو - مناسبات تناول الطعام...) ولا يحبذون المنظمات الكبيرة مثل الأحزاب السياسية التقليدية، وإنما الحركات المتوسطة مثل جماعات التأثير للمحافظة على البيئة (جماعة السلام الأخضر)، والجماعات المهتمة بأمور المدارس، وهلّم جرّا.

يرحب السياسيون بهذا التوجه، لأنه يؤدي إلى المشاركة الديمقراطية الحقيقية، وهو يوفر حلاً قليل التكلفة لتطوير المجتمع في المدن العصرية المجهولة والمنعزلة. إن الحي الذي يرعى أطفاله يحميهم من الاضطهاد والتعسف (بتجنيبهم الوحدة والملل) أكثر من الأطباء والناشطين الاجتماعيين. كما ان هناك فئات عديدة تقدم عوناً ملحوظاً للأطفال مثل المؤسسة الوطنية لرعاية الطفولة ، والآباء الذين يعيشون وحدهم دون شريك، وقدامى المحاربين في فيتنام وسواهم.

ليس هناك من شك في أن الأسر تحتاج أولاً إلى الأمن المادي . إذ ليس باستطاعة أحد أن يربي أطفالاً سعداء إذا كان دخله يقل عن مستوى معين. ومع ذلك فان تلك الحاجة تتغير إذا زاد المستوى عن الحد الأساسي. إن أكثر ما ينتفع به الناس بعد حصولهم على المأوى والغذاء يتمثل في الارتباط بالآخرين والاندماج في نشاط هادف تم اختياره بحرية.

غالباً ما يسمع المرء شكوى مفادها أن الآباء «لا يريدون التورط». حيث تأتي هذه الشكوى عادة من شخص يحاضر حول علاقات الآباء والمعلمين المملة والمنفرة أو يعظ حول كيفية تنشئة الأطفال! قارن هذا مع النجاح الكبير الذي تحظى به حفلات عرض وشراء القدور البلاستيكية والملابس الداخلية المخرّمة! من الواضح أن الناس يحبون الانخراط في تجمعات تخيم عليها روح الصداقة والمشاركة، وتقديم وجبات الطعام! ومن المحزن أن تجمعات تافهة كهذه تمثل في أغلب الأحيان الطريقة الوحيدة لتلبية الحاجات القوية للانتماء الاجتماعي والتفاعل في ضواحي مدن أوطاننا الفسيحة.

هناك دراسة إحصائية أُجريت في الولايات المتحدة على نطاق واسع للبحث عن أسباب إنتاجية بعض المراهقين والتزامهم بالقوانين على الرغم من انخفاض الدخل، وتفكك الأسر، وفقر المسكن لديهم، في حين يصبح آخرون آثمين ومجرمين. وقد تبين أن أقوى العوامل تمثّل في قدرة الفريق الأول على الاندماج والانخراط في حياة الكبار الراشدين، خارج نطاق أسرهم التي تميزت بالدعم والمودة . وكان ذلك في معظم الحالات، وليس كلها، عن طريق الانتماء إلى النوادي والجمعيات التي يديرها الكبار. ونظراً لأن حجز الأحداث المذنبين في الوقت الحاضر يكلف نحو ٢٠ ألف دولار أمريكي للشخص الواحد سنوياً، فان عمل الشباب يبدو استثماراً سليماً.

دعني ألخص ما تقدم. إذا كنت أحد الوالدين، فانك سوف تحتاج في الغالب إلى الانخراط في جماعات ومواقع خارج جدران حجرتك الأربعة، حتى تؤمن منافع عائلتك وتضمن مستقبلاً لأطفالك. (من الملفت والممتع أن أكثر أعضاء حركة السلام الآن، على سبيل المثال، يتألفون من آباء في ريعان الشباب) فاذا كنت منخرطاً في المجتمع، كسكرتير أو سكرتيرة في أحد النوادي، أو كعضو في مجلس النواب، عليك أن تفهم شيئاً واحداً هو أن الأسرة بحاجة إلى الانتماء. ومهما فعلت لتوثيق الروابط بين الأسر وإرساء أسس مجتمع محلي قوي ومتماسك فان ذلك سوف يفيد في تجنب المشكلات وتوفير الأموال مئة ضعف، ويؤدي في المستقبل إلى مجتمع أكثر سعادة واتكالاً على النفس. فعندما يتم صرف الأموال العامة، تكون الوقاية بالتأكيد خيراً من العلاج.

إذا كنت جداً / جدة أو جاراً أو صديقاً

الأبوة أمر انفرادي. لكن المقربين من الأسرة والجيران غالباً مايلحظون الضغوط النفسية وأنماط القمع السلبية التي تنشأ بين أحد الوالدين والطفل. ومن الصعب في هذه الحالة معرفة كيفية تقديم المساعدة بطريقة غير مؤذية. دعني أقدم بعض المقترحات.

مساعدة عملية

تتمثل أوضح طريقة للمساعدة في الاستعانة بحاضنة ترعى الأطفال. فالعديد من الآباء صغار السن يعانون من إرهاق العمل والرعاية المتصلة للأطفال. وهؤلاء يمكنهم انقاذ حياتهم باحضار من ينوب عنهم في رعاية الأطفال لمدة ساعتين تقريباً، لكنهم يترددون في عمل ذلك مخافة أن يصبح ذلك أمراً مفروضاً عليهم. هذه إشارة خفيفة للمساعدة. إستعن بالحاضنة «أحياناً»، لكن قل لها بين وقت وآخر، «كلا، لا أريد هذا الأسبوع». وبهذا يفهمن أن باستطاعتك قول «لا». وهذا يعني أن الأمر لم يصبح من المسلمات! إحدى صديقاتي تقدم خدمة الحضانة لزوجين يعيشان في المنزل المجاور وتشترط عليهما الخلود إلى الراحة والاسترخاء في أثناء وجودها معهما في المنزل.

مناورة بارعة لكنها فعالة.



تأتي بعد ذلك المساعدة المادية .إذ يبدو أن المجتمع مؤسس على نمط نكون فيه فقراء في أثناء تنشئة أطفالنا ، ثم بعد أن يكبر الأطفال يصبح لدينا فائض من الأموال. لقد كان الناس في الأيام السابقة كأفراد أكثر فقراً. غير أنه كان باستطاعتهم **المشاركة** في الملكية الجماعية للعائلة. ولذلك نجد اليوم العائلات الشابة ترحب باستعارة الأدوات التي تحتاجها لتنشئة صغارها (مثل عربات الأطفال وسواها) وبأي شكل من أشكال المعونات المادية.

الصداقة

ليس هناك ما يضاهي توافر الدفء والمسايرة والاستعداد للاستماع إليك لدى جار أو صديق. فالآباء يكدسون التوتر والقلق يوماً بعد يوم، وهم-إذا توافر مستمع متعاطف- مستعدون لجعلها تتدفق كتدفق الماء من ثغرة في سد. فإذا كان لديك وقت للاستماع والاستفسار، ولم تتسرع بتقديم العلاج أو إجراء المقارنات ، فسوف تلحظ بوضوح الارتياح على قسمات وجه المتحدث.

إياك أن تعظ ، أو تُعلّم، أو تحكم، أو تقارن، أو تنتقد، أو تقيّم، أو تسلك سلوك دوروثي ديكس (Dorothy Dix). وإذا شعرت بتوقد ميزة «الأكبر والأكثر حكمة» تستبد بك، أغلق فمك واستمر في الابتسام حتى يفارقك ذلك الشعور. فالنصح قد يشكل لطمة لتقدير الذات لدى الشخص المتلقي للنصح، خصوصاً إذا كان هو لم يطلبه أساساً. وحتى لو كانت النصيحة «جيدة» ومفيدة، فسوف يكون لها التأثير الجانبي الكريه المتمثل في جعل الشخص يشعر بضآلته. خذ نصيحتي!

ماينبغي عدم فعله!

إذا كنت أباً لأحد الوالدين، فالمخاطرة أعظم. حيث سيدعوك الاغراء إلى الانزلاق مرة بعد مرة لممارسة بعض خصال الأبوة التي أغفلتها عندما كانوا في الثانية عشر من عمرهم، وذلك في اللحظة التي يأملون أنك لم تلحظهم فيها. فاذا اكثرت من هذا الفعل

سوف يتظاهر أبناؤك أمامك بمجاراتك - عبئاً إضافياً بالنسبة إليهم.

الكبار يحتاجون أصدقاء، ويحتاجون رسالات إيجابية.

أباء إضافيون

قالت مارغريت ميد ذات مرة ان الأطفال الصغار والأجداد يندمجون معاً لأن لهم عدواً مشتركاً! فالأطفال الصغار يحتاجون الكبار الآخرين كأصدقاء مؤتمنين، يقرون أعمالهم ويمنحونهم المحبة والحنان عندما يكون الآباء مرهقين وغير قادرين على الاستجابة لهم بشكل يرضيهم. وحتى الجد النكد له قيمته، حيث يجد الأطفال ، عند المقارنة، أن لديهم أباً وأماً في غاية اللطف! وأنا أعرف ناساً عديدين نجحوا في طفولتهم لأنه كان يوجد في بيتهم الذي لا يُطاق شخص كبير السن يوفر لهم ملجأ آمناً يلوذون به.

عندما تحوك الأسر نسيجاً وثيقاً مع الأصدقاء والجيران، وعندما يتمكن الناس من كل الأجيال من الوصول إلى بعضهم البعض، عندئذ لا نعود بحاجة إلى علماء النفس أو دوائر الانعاش الاجتماعي. سوف نعتني نحن عندئذ بأنفسنا.

رسالة من أم

عزيزي ستيف،

أشعر بالتوتر وأنا أكتب عن نفسي، عالمة أن ناساً كثيرين سوف يقرأون كلماتي. غير أني أريد المساعدة، نظراً لأن الآباء ينبغي عليهم مساعدة بعضهم بعضاً.

كانت أسرتنا، منذ سنتين، في وضع سيء. فقد ضَربتُ ابنتي الصغيرة مرتين، وهي اليوم في الثالثة من عمرها. وكنت كلما تحدثت مع زوجي ديل تحول الأمر إلى جدل ونزاع. وكان ابني بيتر (في السادسة) يواجه المتاعب في المدرسة. وكان آخر شيء أفكر في عمله الاستماع إلى أيّ «خبير» ما يخبرنا ماذا نعمل.

أفاد الطبيب بانني أتناول كثيراً من المهدئات، وأنني احتاج كي أسترخي إلى نوع آخر من المساعدة، وإلاّ فإنني لم أعد قادرة على قيادة السيارة، وكنت قد أصبحت مدمنة إلى حد كبير. وقد دلني عليك، ونصحني بالتحدث إليك، وبرغم شكوكي بجدوى ذلك، أمسكت بسماعة الهاتف وحجزت موعداً لمقابلتك.

كانت أول مفاجأة رغبتك في حضور ديل أيضاً. لكن زوجي لم تعجبه الفكرة، وقال بان ليس لديه الوقت، وانني أنا وليس هو التي تواجه المصاعب مع الأطفال، وانهم طيبون حقاً معه. غير أنك أصريت، فجاء. كان انطباعي الأول عندما دخلنا الحجرة: مَن هذا الفتى، إنه لا يبدو أكبر مني أو من ديل، ماذا عساه يعرف؟

لقد سألتَ أسئلة غريبة، فشعرتُ برغبة في مغادرة المكان: ماذا يحدث في جسمك عندما يفرغ الأطفال كامل قوتهم في اللعب؟ كيف تعرفين انك على وشك الإصابة بالاحباط - ماهي أول علامة إنذار؟

والأسئلة نفسها حول ديل عندما نختلف أو نتنازع: كيف يشعر؟ ماذا يريد أن يحصل؟ (كان ذلك أمراً مفاجئاً، فديل لا يتكلم كثيراً عن مشاعره. لكن وجوده مع رجل آخر جعل الأمر اكثر سهولة كما أعتقد.) لقد اعتادت والدة ديل على قمعه كثيراً، ومازالت في الحقيقة كذلك، غير اني لم أعرف قط ان ذلك سبّب له كثيراً من الأذى. لقد تغير اليوم كثيراً، فقد بدأت معه نزاعاً في الاسبوع الماضي، فقال «كفى يا ذئبة، أعطني ضمة»! فماذا كان

بوسعي أن أقول؟

لا أحب التفكير بطفولتي، وأعتقد أن لا علاقة لها بالأمر. (ومع ذلك، أشك بأن لها علاقة **كبيرة**!) فقد كان والداي من النوع غير الحنون، كانت والدتي كثيرة المرض، وكنت أحس معظم الوقت انني مزعجة. كنت أشعر بتوتر في رأسي مشابه تماماً لما اعتراني طوال هذه السنوات كلما لجأ الأطفال إليّ.

لم أربط أبداً بين الوضعين.

لقد سألتني في رسالتك يا ستيف عن كل ما يمكن أن أتذكره وفيه فائدة. وفي تلك الليلة الأولى التي جئنا فيها إلى المركز الصحي، فجّرت قنبلتك المفاجئة والمذهلة. سألتني عندما اعتقدتُ ان المقابلة انتهت «هل شعرت مرة انك قد تؤذين الأطفال؟»

ياله من سؤال غير متوقع!

أجبتك «نعم أحياناً أشعر بذلك». واعتقدت أنني فعلتها أخيراً، وانهم على الأرجح سيبعدون الأطفال عني. لقد كذبت عليك تقريباً، ولكنني لم أعتقد بأنك خدعت بكلامي. بعدئذ قلت لي: «ماهي الفترة التي يمكنك أن تتعهدي فيها أمامي بعدم أذيتهم؟» وقفزت الأفكار إلى ذهني - كيف لي أن أعرف؟ وماذا لو تصرفوا حقاً بشكل سيء؟

أخيراً قلت لك «ربما أسبوع»، فسألت وقد ارتسمت على وجهك نظرة هازلة: «ربما؟» عندئذ قلت بشكل أكثر تأكيداً: «أسبوع». فقلتَ: «حسنٌ، سوف أراك ثانية قبل انتهاء الأسبوع». ولا أعرف لماذا شرعت بالبكاء. عدت أنا وديل إلى المنزل، وقضينا في تلك الليلة ساعات ونحن نتحدث، تلك كانت مجرد البداية.

لقد تضافرت أشياء أخرى منذ ذلك الحين وأسهمت في المساعدة. فعندما كنت أحس بميل لضرب الأطفال، كنت ألجأ إلى المشي السريع، بل وأذكر مرة أنني صرخت عليهم وذهبت إلى حجرة النوم ووجهت لكمات إلى الفراش. كما انني اكتسبت ثقة كافية جعلتني أطلب من إحدى الجارات مساعدتي في رعاية الأطفال. وتعلمت كذلك أن استمتع أكثر «بملاطفات» ديل، وأطلب منه ما أحب. (اعذرني هنا لعدم الدخول في التفاصيل!)

لقد مررنا بفترة عصيبة عندما فقد ديل وظيفته. انضممنا إلى جماعة الآباء المجهولين،

وتعلمنا عن القمع والملاطفة الإيجابية وما شابه ذلك.

أتمنى لو أن والديَّ عرفا ذلك.

لقد اكتشفت اني لست الشخص الوحيد في العالم الذي يعاني من إزعاج الأطفال. وتخلصت من حبوب الفاليوم التي كنت أتناولها. لكن الأمور مازالت صعبة أحياناً، غير أني أشعر بأنني شخص جديد غير الذي كنته، والأمور المساعدة كثيرة ومستمرة. وقد أخبرني الناس كذلك بانني هكذا. فماذا عساي أن أقول إلاّ شكراً بل تشكرات!

أعرف أنك طلبت مني كتابة هذا، لأني أحب تدوين الأشياء، ولأنك ظننت بأن الناس الآخرين قد يستفيدون من قراءته. آمل أن تكون الأمور على خير مايرام، وأبعث بأطيب تمنياتي إلى أولئك الأباء الآخرين الذين يعتقدون أحياناً أنهم أسوأ الأباء في العالم.

مع محبتي

جودي

حاشية

الأباء المهتمون فقط يتجشمون عناء قراءة كتب حول كيفية رعاية الآباء لأطفالهم. سوف تجد، من قراءة هذا الكتاب، ان بعض الأجزاء تطرقت مباشرة إلى مايدور في البيت، بينما ابتعدت أجزاء أخرى عن ذلك وتطرقت إلى أمور لا علاقة لها بالبيت بل وكانت حتى غير مشوقة.

أنت قرأت على الأرجح بعض الأجزاء وتخطيت أجزاء أخرى. حسنٌ، فالكتاب مصمم ليستخدم تماماً بتلك الطريقة. أما الأجزاء التي ناسبت أوضاعك وانطبقت على أطفالك الصغار فسوف تجعلك تنشغل بالتفكير حتى بعد أن تضع الكتاب جانباً، بل وستجد نفسك تحس أحياناً نحو أطفالك بمشاعر جديدة وتقول لهم أشياء مختلفة بشكل أكثر سهولة أو أقل تشنجاً عندما تتعامل معهم.

على هذا النحو يحدث التغير. وأنت يمكنك أن تبذل جهداً متعمداً إن أردت لتحقيق التغير، ولكن لا مناص لك من تحسين مهاراتك كأب بعد اطلاعك على هذه الأفكار وغيرها من الأفكار ونواتج التعلم.

أحياناً قد تعود لتعيد قراءة أجزاء من الكتاب وتجد أشياء لم تلحظها في القراءة الأولى - لأنك تقدمت منذ ذلك الوقت وزادت قدرتك على الاستيعاب. كما يمكنك استخدام الكتاب عندما تشعر بالاكتئاب أو العجز، ليساعدك على التحرك والانطلاق.

سوف تجد نفسك تفكر كيف تستخدم رسالات «أنا» بدلاً من تعويد أطفالك على القمع في أثناء حديثك إليهم. كما ويمكنك أن تفكر أكثر حول المحبة والحنان والملاطفة الإيجابية. أو قد يكون الإصغاء الفعّال هو الذي يقرّبك حقاً من أطفالك. وقد يصبح الجزم عبارة عن «أنت الجديد»! وقد تعمل على جعل أسرتك على الصورة التي تريدها.

أحياناً سوف تشعر وكأن لا شيء قد تغير - يبدو كل شيء صعباً جداً. ثم تدرك في يوم آخر أنك أنت، وأطفالك، والناس المحيطين بك أكثر سعادة بكثير من السابق. فالتقدم الحقيقي أو الارتقاء يأتي مثل المد، على شكل موجات. تعلّم أن تثق به.

إذا استمتعت بقراءة هذا الكتاب، إليك بعض الكتب الأخرى التي تدور حول الأطفال والآباء، علك تجد فيها ما يفيدك.

قراءات مقترحة

James & Jongeward : Born To Win , Addison Wesley , Reading , Mass. 1996

Liedloff , Jean: The Continuum Concept , Penguin , London, 1989

Axline, Virginia : Dibs , Penguin , London, 1990

Lindenfield , Gael : Confident Children , Thorsons , London, 1996

معلومات إضافية (لمن يعمل مع الأطفال)

إن اطروحة هذا الكتاب بسيطة - حيث تنتج طريقة نمو الأطفال وتطورهم إلى حد بعيد مما نقوله لهم، ومن طريقة قول ذلك. ولقد تحدثنا في الفصل الأول عن برمجة الأطفال بهذه الطريقة. ولعل أكثر معلومة مروّعة يعرفها الأطباء السريريون، ويجهلها تقريباً عامة الناس، تتمثل في درجة البرمجة التي تتم مغنطيسياً - دون وعي الأطفال أو الآباء.

وغايتي من كتابة هذا الكتاب مساعدة الآباء على إدراك ما أسميه «تربية الآباء لأبنائهم عن طريق القمع والإذلال» وتجنب ذلك - أي تجنب اللجوء إلى استخدام الرسالات المدمّرة كشكل من أشكال ضبط الطفل. ثم جاءت كل الفصول التي تلت الفصل الأول لتقدم البدائل لأسلوب القمع، بحيث يقلع الآباء عن ذلك الأسلوب ويجدون أمامهم البديل - بحيث لا يتركون في ضياع.

ولربما يجد المختصون برعاية الطفل وإرشاده في هذا الكتاب العديد من المفاهيم التي

تساعدهم في تتبع بعض الأفكار، أو استكشاف أمور تمكّنهم من مساعدة الأسر والأطفال. وفي ما يلي خلاصة وجيزة لمصادر فصول الكتاب:

١- بذور في الذهن

كان إريك بيرن أول من أدرك أهمية «تسجيل» رسالات الآباء لأطفالهم، والتي تعتبر محور طريقة المعالجة المعروفة باسم التحليل الاجرائي. ولقد نظّم روبرت وماري جولدينج برمجة الأطفال السلبية في تسع رسالات «لا» أساسية، ووجدا ان ذلك لا يشكل برمجة سلبية (كما اعتقد بيرن)، وإنما تعاون «غير واع» من قبل الطفل سمح بالابقاء على فعالية الرسالات التي غالباً ما تفسد بشدة فرص الحياة لدى الكبار. حيث يشكّل تتبع هذه البرمجة وإدراكها الواعي أسلوباً فنياً فعّالا في العلاج يعرف باسم «العلاج باعادة الحكم».

يُنسب مفهوم «التنويم المغنطيسي العرضي» الذي يتم مصادفة إلى ميلتون إريكسون، الذي وصفه في كتبه والذي ذكرته كتب عديدة كُتبت عن إريكسون بعد وفاته. وقد أوضح رتشارد باندلر وجون جرايندر بوجه خاص كيف تحدث هذه العملية وكيف تستخدم أيضاً بشكل مقصود. أما قيمة هذا العمل من الناحية الأخلاقية فما زالت قيد المناقشة حتى الآن.

لقد عرّف توماس جوردون الناس على مصطلح «رسالات - أنت» في نظام الأبوة الفعّال والناجح. حيث تُبحث هذه الرسالات وتُناقش في كل كتاب تقريباً يتطرق إلى علاج المشكلات الأسرية كما في كتب فرجينيا ساتير، وجاي هالي، ولينج، على سبيل المثال.

٢- ماذا يريد الأطفال حقاً

إن الأعمال الأولى لريني سبيتز وجون بولبي وآخرين، إضافة إلى ما كُتب حول الحالات المعروفة باسم الهزال التدريجي والاستشفاء، أدت جميعها إلى مفهوم «الملاطفة الإيجابية». إن أسلوب تعديل السلوك مبني بمجمله على هذا المفهوم - أي «بقدر ما تلاطف بقدر ما تجني خيراً». كما ويعتبر ما كتبته إميليا أوكيت حول تدليك الطفل مدخلاً جيداً للأبوة العاطفية الحانية.

٣- العلاج بالاصغاء

أو «الإصغاء الفعّال» المنبثق من مركز روجرز للإرشاد، والذي يستخدم في مواقف الحياة اليومية. ومرة ثانية يُعزى الفضل إلى توماس جوردون الذي جعل هذا المدخل متوافراً للآباء.

٤- الأطفال والعواطف

يتم فهم العواطف على أفضل وجه باعتبارها أشكالاً مختلفة للحالات البيولوجية الأربع - الغضب، والخوف، والحزن، والفرح. وفي حين تكون هذه العواطف فطرية متأصلة فينا، فان التعبير عنها يتأثر إلى درجة هائلة بالعوامل الأسرية والثقافية. كما ان نظرية الارشاد وتطبيقها - علاوة على أعمال هارفي جاكينز - تساعد في فهم وتحرير الجانب العاطفي لدى الانسان. وقد قامت مدرسة التحليل الإجرائي لإعادة تأهيل الآباء بتطوير التعليم النظامي للتعبير البنّاء عن الاستجابات العاطفية اجتماعياً. هذا، ويعدُّ مفهوم «الابتزاز» والخداع أو العواطف الزائفة التي تهدف إلى السيطرة على الآخرين، مفهوماً مهماً. ومن الاضطرابات العاطفية الشائعة جداً لدى الأطفال الهياج (نوبات الغضب)، والخجل، والتجهم، والضجر، وهي اضطرابات مقبولة جداً تجيزها ثقافتنا، وتستمر غالباً في سلوكنا عند الكبر - على صورة عنف، واكتئاب وما شابه ذلك. وقد تعلّمنا من كين وإليزابيث ميلور عن الطبيعة الزائفة للخجل، وكيف «نشفي» الطفل منه.

٥- الأب الجازم

الجزم أمر معروف على نطاق واسع وقابل للتعلم، غير انه في الغالب غير مطبق في عمليات رعاية الآباء لأطفالهم. وهذا أمر مؤسف لأن الآباء لو كانوا حقاً جازمين لما احتاجوا إلى استخدام القمع والإذلال. هناك كتب تعالج الجزم كمهارة سطحية، غير أن الكتب المفيدة حقاً تساعد الآباء في التعرف على برمجتهم السلبية لأطفالهم.

هذا ، ويجدر بالآباء الذين يعانون من مشكلات الأطفال الالتفات إلى حركة «الحب الصارم» في الولايات المتحدة والإفادة من خبراتها.

٦- شكل الأسرة

تذكّرنا مارجريت ميد، بطريقتها الصريحة، باننا لم نعد نحيا في أسر حقيقية، وإنما في أشلاء أسرية. ولمزيد من إمعان النظر في التركيب الداخلي للأسرة يمكنك الرجوع إلى أعمال فرجينيا ساتير، مارجريت توبهام، سام منوشين، أو أي مصدر آخر حول «علاج تركيبة الأسرة».

٧- الأعمار والمراحل

رجعنا في هذا الكتاب إلى أعمال باميلا ليفن لتوضيح مراحل التطور. وقد بلورت جين إلسلي كلارك أفكار ليفن في كتابها، الذي لم أقرأ مثيلاً له، بعنوان:

تقدير الذات : مسألة عائلية (نَفِدَ من الأسواق)

٨- الطاقة وكيف تدخرها

العلم لا يحترم الرأي القائل بأن الطاقة تنتقل بين الناس، كما ان ذلك الرأي غير مدعم بوثائق كافية. أما «استنزاف» الطاقة وأخذها من البعض أو إعطاؤها للآخرين فامر يقبله الآباء في جميع أرجاء العالم ويعترفون به. وتسهم أعمال كين ميلور في استراليا، وجولي هندرسون وغيرها في الولايات المتحدة في إنقاذ حياة أولئك الآباء الذين يعانون الانهاك يومياً.

شبكة الأهل

هل تود المساعدة في دعم تنفيذ بعض الأفكار الواردة في هذا الكتاب؟

إذن قد يهمك حضور مساق تقدمه «شبكة الأهل» للمساعدة في هدم الأنماط القديمة وتقديم أساليب جديدة لمعالجة سعود حياة الأسرة ونحوسها.

أنشئت شبكة الأهل كمؤسسة خيرية وطنية عام ١٩٨٦ لتدريب الآباء على تدريب غيرهم من الآباء الآخرين. وقد اشتملت مساقات التدريب على : رابطة الأهل، وفهم

الأطفال، وفهم المراهقين، وإدارة النزاع بين الأطفال.

والشبكة ترحب في عضويتها بالآباء والجدود من جميع الخلفيات، والثقافات والجماعات العرقية.

فلسفتنا

تؤمن شبكة الأهل ان رعاية الأهل لأطفالهم أهم عمل يعملونه في حياتهم. فكل طفل فريد من نوعه، وكذلك كل أب، ولذا ينبغي أن تكون الأبوة فناً أكثر منها علماً. ونحن الآباء، مثل كل الفنانين، نتعلم باستمرار ونكتسب مما نشاهده من أعمال الآخرين.

«يحب» فعل نشط مبني للمعلوم. «كلمة عمل وفعل». يضع الشعور في حياتنا اليومية موضع التطبيق. إن أطفالنا يأخذوننا إلى حيث لم نكن نتخيل قبل مجيئهم. وشبكة الأهل تساعدنا في توضيح مشاعرنا حول كيفية نشأتنا. الأمور الجيدة وتلك التي لا نحبها. إن تَذكُّر طفولتنا يساعدنا في فهم أطفالنا والتعاطف معهم.

يعتمد أسلوب الدراسة على تشجيع كل فرد للانضمام إلى الشبكة، ويقوم بالتدريب آباء يشركوننا في خبراتهم الخاصة. ما الذي نجح معهم وما الذي لم ينجح! كما ويعلمون مهارات الإصغاء والجزم التي تساعد في بناء علاقات بين الأطفال وتشجعهم على تحمل المسؤولية.

كيف تتصل بنا: *اكتب إلينا على العنوان الآتي:*

Parent Network
Room 2, Winchester House
Kennington Park
11 Cran Mer Road , London Swg 6ej , U. K.

*****

شركـــة أبوظبـي للطباعـــة والنشـــر
هـاتف: ٧٣٢٨٢٨ – فاكس: ٧٣٢٧٢٥



الإنسان هو الكائن الوحيد الذي يعمل على رعاية صغاره وتنشئتهم طوال عشرين سنة تقريباً. والطفل يولد عادة بقدرات وإمكانات ليس لها حدود، فلنحاذر تكبيله في أثناء تنشئته بالسلاسل والقيود. فكيف إذن نربي أطفالنا تربية ترضينا وترضيهم؟ لا شك في أن تربية الأطفال ليست عملية عشوائية أو سهلة أو بسيطة، وإنما تحتاج إلى مقومات واستعدادات وشروط. في هذا الكتاب يكشف «ستيف بيدولف» عما يجري حقاً داخل عقول الأطفال، وما الذي ينبغي عمله بخصوص ذلك.



منشورات المجمع الثقافي

Cultural Foundaition Publications

أبوظبي – الإمارات العربية المتحدة – ص.ب: ٢٣٨٠ – هاتف: ٢١٥٣٠٠

Abu Dhabi - U.A.E. - P.O. Box:2380 - Tel.:215300 Cultural Foundation

Email:nlibrary@ns1.cultural.org.ae

http:/www.cultural.org.ae